

L'histoire du... Moringa



Partager son savoir
Avec tes amis, tu peux diffuser ce message autour de toi en :

- Peignant des slogans et des dessins sur des murs
- Créant des posters
- Inventant des pièces de théâtre
- Organisant des démonstrations de recettes de cuisine
- Ecrivant des articles de journal

Plante quelques moringas
Crée une pépinière de jeunes plants
Donne des plants de moringas autour de toi

Tu peux trouver toi même d'autres idées pour partager ton savoir sur le moringa.

A plusieurs, on peut vraiment faire du bon travail.

Awa parla de la maladie de Seydou à beaucoup de gens, mais tous répondaient qu'il fallait l'emmener à l'hôpital. Un jour pourtant, un vieux lui donna une réponse différente : il fallait que Seydou mange les feuilles du moringa ... car cet arbre protège de 300 maladies.

Awa raconta à sa maîtresse, Mme DIAGNE, ce que le vieil homme lui avait dit. Le frère de Mme DIAGNE était docteur, et elle pensait que le mieux était d'aller le voir. Il en savait peut-être plus sur le sujet.



Cette nuit-là, Awa fit un cauchemar : Seydou était aveugle, et il était poursuivi par un démon...

Awa consola Seydou, et lui promit de trouver un moyen pour l'aider.

Seydou se sentait très malheureux. Il partit faire un tour pour essayer de penser à autre chose. Mais la nuit tomba, et Seydou, n'y voyant plus rien, se perdit... Awa était de plus en plus inquiète pour son frère. Elle partit à sa recherche. Elle l'appela : Seydou...!! Seydou...Seydou !!

Les feuilles du moringa contiennent de grandes quantités de ...

Vitamine A, pour éviter des maladies des yeux, du cœur, de la peau ; les diarrhées et beaucoup d'autres maladies.

Vitamine C, pour se prémunir contre un grand nombre de maladies, comme les rhumes et les gripes.

Calcium, pour avoir des os solides, de belles dents, et pour éviter le mal de dos chez les personnes âgées.

Potassium, essentiel pour un bon fonctionnement du cerveau et du système nerveux.

Protéines, les éléments de base de toutes les cellules de notre corps.

Pris séparément, ces nutriments sont tous essentiels, mais leur association dans les feuilles du moringa aide à se protéger des maladies et à fortifier le corps.



Le jour suivant, elles allèrent chez le docteur. Celui-ci leur expliqua que justement il menait des recherches sur les propriétés du moringa...

« Les feuilles de cet arbre sont vraiment très nourrissantes » dit-il.

Enchantée de cette nouvelle, la maîtresse demanda : « M. WADE, comment les feuilles du moringa protègent-elles de 300 maladies ? »
« Vos élèves pourraient faire des recherches sur le moringa et trouver les informations par eux-mêmes. » répondit le docteur, et il leur donna des livres pour cela.

Grâce aux livres, ils découvrirent qu'à poids égal, les feuilles du moringa contiennent 4 fois plus de Vitamine A que les carottes, 7 fois plus de Vitamine C que les oranges, 4 fois plus de calcium que le lait, 3 fois plus de potassium que les bananes et 2 fois plus de protéines que le yaourt !



La mère de Seydou commença à ajouter des feuilles de moringa aux plats qu'elle cuisinait. La vue de Seydou s'améliora radicalement, et il ne tombait plus malade. Les informations sur les feuilles du moringa commencèrent à se répandre dans le village puis aux alentours, et tout le monde se mit à en consommer.



Tout le monde se mit également à planter des moringas et à le faire connaître aux autres.

Seydou grandit et devint docteur. Aujourd'hui, il parle du moringa à tous les gens qu'il rencontre.



Etes-vous le Seydou de l'histoire ?

Oui, je suis le Docteur Seydou.

Je vais raconter cette histoire à tous mes amis.

Pour d'autres exemplaires de ce poster, contacter :

Les feuilles du moringa ont une grande valeur nutritive, mais en cuisinant des légumes avec quelques grammes de ces feuilles, on renforce aussi la variété et la saveur des plats.

Pour avoir les feuilles de moringa à disposition toute l'année, on peut les sécher et les stocker dans un pot. Quelques cuillerées de feuilles séchées et réduites en poudre apporteront un complément nutritif à n'importe quel plat.

Le moringa est un arbre facile à planter et à entretenir. On peut l'obtenir à partir de graines ou de boutures faites de branches coupées. Ces branches doivent avoir un diamètre d'au moins 2,5 cm, et une longueur d'au moins 60 cm. Pour chaque bouture, on creuse à une profondeur de 90 cm un trou de 90 cm x 90 cm, puis on plante le bout coupé de la branche à une profondeur de 30 cm, dans un mélange de fumier, de sable et de sol d'origine. Il est préférable de planter les boutures pendant la saison des pluies.



Nom : _____
Ecole : _____

Ce programme éducatif vous est offert par :

Un mouvement que les coopérations entre personnes font grandir de lui-même

Ou contacter :
Céline Louis, 10, Place Thomas,
63000 Clermont-Ferrand
33-473921085
Fax: 33-473921085
celinelouis28@hotmail.com