

"Le Moringa Oleifera: un superaliment vert"

Le Moringa, « L'arbre à miracles »

Les feuilles du Moringa, ce petit arbre des régions chaudes, ont récemment été identifiées par le World Vegetable Center comme le légume à plus fort potentiel nutritionnel parmi 120 espèces alimentaires étudiées. Facile à cultiver, résistant à la sécheresse, cet arbre produit en effet des feuilles en



abondance, véritable concentré de protéines, vitamines et minéraux : cent grammes de feuilles fraîches de Moringa apportent autant de protéines qu'un œuf, autant de fer qu'un steak, autant de vitamine C qu'une orange, autant de calcium qu'un verre de lait.

Le Moringa, qui pousse partout dans les pays du Sud, a d'ores et déjà été adopté dans des programmes de lutte contre la malnutrition infantile en Inde. Ses feuilles séchées et réduites en poudre se conservent et s'utilisent facilement : en consommant 30 grammes par jour, un enfant satisfait l'intégralité de ses besoins quotidiens en vitamine A, 80% de ses besoins en calcium, 60% de ses besoins en fer et près de 40% de ses besoins en protéines.

Dans un contexte de crise alimentaire mondiale, l'utilisation de ressources locales comme le Moringa est primordiale pour réduire la dépendance des pays du Sud vis-à-vis des denrées importées et améliorer la situation nutritionnelle des foyers pauvres. Deux ou trois arbres dans une cour suffisent pour subvenir aux besoins d'une famille. Sans compter que la production de feuilles fraîches ou séchées constitue une activité de production très rentable pour les agriculteurs du Sud, permettant jusqu'à huit récoltes par an avec des investissements quasi nuls.

La crise alimentaire actuelle est la preuve qu'une agriculture basée sur l'exportation est une impasse pour les pays à faibles ressources. D'autre part, les protéines animales sont inabondables pour les plus pauvres. D'où l'urgence pour les pays du Sud d'augmenter l'utilisation de leurs ressources locales comme le Moringa pour son exceptionnelle richesse nutritionnelle et sa facilité d'accès.

Les principaux enjeux résident maintenant dans le financement de campagnes d'information, l'édition et la diffusion d'un guide pratique sur la culture, la transformation et l'utilisation des feuilles de Moringa, et la certification de la poudre de feuille comme aliment, étape indispensable à toute commercialisation à grande échelle en Afrique.

<http://fleurdevie.over-blog.fr>

Stéphanie Allard