



OM SHANTI

Le Petit Journal de l'Ayurvéd

N° 21

Mai 2013

EDITO : Plantons, c'est le printemps !

Dans ce numéro, les plantes sous toutes leurs formes, le bonheur des plantes, la nécessité des plantes...

Maintenant que l'Ayurvéd et le yoga se sont répandus en Occident, il faut aller plus loin : mettre réellement en pratique leurs enseignements et d'abord l'union, sens du mot yoga : union avec la Nature et l'Univers. Les plantes nous offrent ce lien. Découvrons leurs bienfaits, leur présence, le bonheur qu'elles apportent dans ce lien justement.

Dans ce numéro, nous avons invité des journalistes extérieurs et rassemblé les points de vue sur les plantes. Merci à eux.

Merci aussi à Michel Le Poulain et Alain Guélinboin qui nous invitent à découvrir leurs talents en cuisine et massage lors d'une soirée portes ouvertes le 21 juin 2013, à l'occasion de la Fête de la Musique.

Plantez, soyez heureux et généreux, et revivez avec le printemps !

Om Shanti !

La Rédaction

Rédaction :

Hélène Marie www.araty.fr

Michel Le Poulain https://www.facebook.com/lepoulain.m?ref=tn_tnmn

Alain Guélinboin alain.guelinboin@dbmail.com

Chloé Marie www.civam.org

Membres de : APMA International www.massage-ayurvédique.com

Jardin, jardins

Lorsque ce numéro a commencé à se dessiner, je voulais simplement parler des plantes et de la joie immense que me procurent les petites plantations en pots de mon balcon...le silence retrouvé dans cette attention à la vie... et je me suis trouvée dépassée par l'ampleur du sujet : les plantes sont partout. Les plantes pour se nourrir, les plantes pour se soigner, les plantes pour se vêtir, les plantes pour se loger, les plantes pour s'abriter, les plantes pour se chauffer, les plantes pour prier, les plantes pour admirer, les plantes pour rêver, les plantes pour se relier, les plantes pour vivre...

Aujourd'hui voient le jour de multiples initiatives pour retrouver le lien avec la nature. L'Ayurvéda et le yoga le disent depuis la nuit des temps Si l'on se soigne par les plantes, c'est toute l'intelligence de la nature qui nous soigne, mais si on fait appel à des molécules bricolées par l'homme, on n'a affaire qu'à son mental et à ses limites. L'Ayurvéda et le yoga ont le souci d'intégrer l'homme à la Nature, seule condition de sa survie et de son bonheur.

Cette année est celle du quadri-centenaire de la naissance de Le Nôtre. Qui sait que Le Nôtre a créé la place de l'Etoile, les Champs Elysées et la perspective de l'avenue Foch ? Eh oui, Paris était un jardin et le Baron Haussmann a planté ses immeubles le long des allées de Le Nôtre...

Les jardins de Shalimar. Le jardin d'Eden. Les jardins du Japon. L'Ikébana, la voie des fleurs. Le « boom » des initiatives liées au jardinage. Les CIVAM, rassemblement d'initiatives pour la valorisation de l'agriculture et du milieu rural. Jardiner avec la lune. Créez votre oasis nature. Les jardins partagés. Les ruches dans Paris. Les carrés de légumes sur les balcons et les toits des villes. Les Incroyables comestibles, mise à disposition gratuite de nourriture comme l'ont fait en son temps les membres de la communauté Hare Krishna, Alain Guélinboin le vendredi soir aux soirées massage de l'APMA et Miron Cusa à Paris dans le 14^{ème}.

Venez vous promener dans le jardin de printemps de Om Shanti...

Hélène Marie

www.araty.fr



Soirée découverte cuisine ayurvédique et massage



LE 21 JUIN 2013 A PARTIR DE 20 H

pour de la Fête de la Musique, vous êtes tous invités
à venir goûter un moment de bien-être, massage
et dégustation de délicieux petits plats ayurvédiques
cuisinés par Alain Guélinboin, à notre

PORTE OUVERTE

sur la Butte Bergeyre

7/9 rue Rémy de Gourmont

75019 Paris - Métro : Colonel Fabien

Ces soirées magiques ont lieu chaque vendredi depuis presque 20 ans. C'est un moment de convivialité simple, chaleureuse... et délicieuse ! L'occasion de se connaître, d'expérimenter les bienfaits d'un massage de la tête, du dos ou des pieds, de bavarder, de s'informer et se former, de se délecter de la cuisine d'Alain et surtout de se détendre. Nous vous attendons nombreux. Téléphonez-moi : **06 60 59 88 09** ou venez simplement ! A bientôt, j'espère !



Michel Le Poulain

www.michel-massageamma.com

<http://lepoulainm.wix.com/massage-ayurvedique>

Printemps

Voici donc les longs jours, lumière, amour, délire !

Voici le printemps ! Mars, avril au doux sourire,

Mai fleuri, juin brûlant, tous les beaux mois amis !

Les peupliers, au bord des fleuves endormis,

Se courbent mollement comme de grandes palmes ;

L'oiseau palpite au fond des bois tièdes et calmes ;

Il semble que tout rit, et que les arbres verts

Sont joyeux d'être ensemble et se disent des vers.

Le jour naît couronné d'une aube fraîche et tendre ;

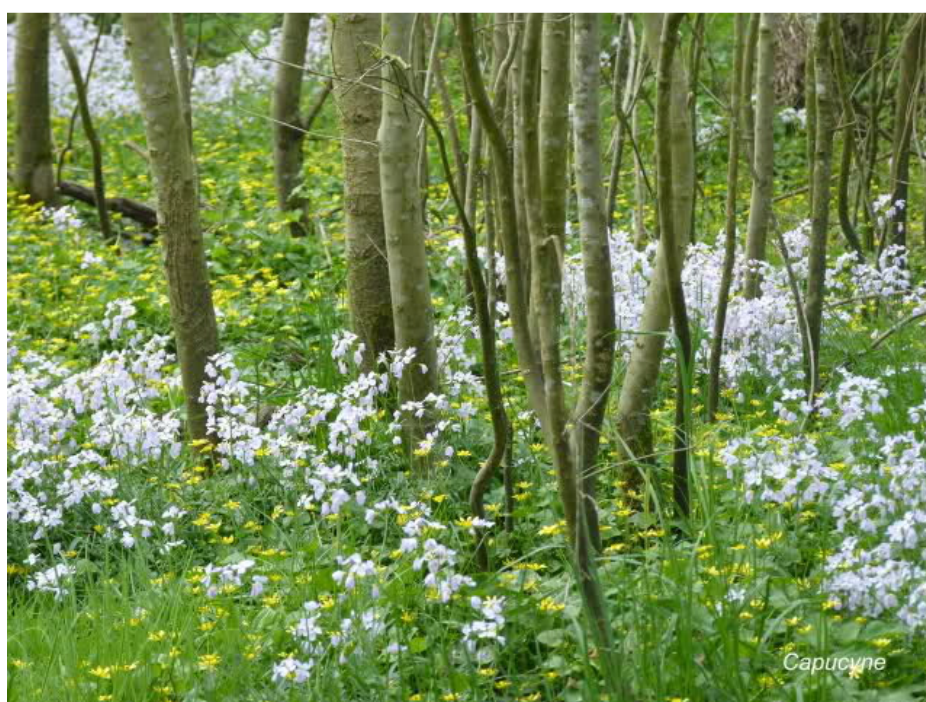
Le soir est plein d'amour ; la nuit, on croit entendre,

A travers l'ombre immense et sous le ciel béni,

Quelque chose d'heureux chanter dans l'infini.

Victor Hugo

Toute la Lyre



La manifestation de la conscience dans les plantes

« *Esam bhutanam prthivi rashan prthivya apo raso-pam osadhayo rasa, osadhinam puruso rasah.* »

Chandogya Upanishad I.1.2.

« L'essence de toute existence est la Terre. L'essence de la Terre est l'Eau. L'essence de l'Eau est la plante. L'essence des plantes est l'être humain. »

Toute évolution est la manifestation des potentiels latents. Tout est présent dans chaque chose. Dans la semence se trouve l'arbre, dans l'arbre la forêt. L'intelligence est donc contenue implicitement dans les nombreux mondes de la nature, non seulement dans notre monde centré sur les êtres humains. Une autre façon d'exprimer cette idée est que la conscience est présente dans toutes les formes de vie. Elle est le fondement même de la création, le pouvoir d'évolution. La vie, la création et l'évolution constituent les étapes du développement de la conscience. Rien dans l'existence n'est insensible, rien n'est profane ou non spirituel, tout a une valeur unique dans le cosmos. La vie est relation, interdépendance, interconnexion. Elle est un système de nourritures et de soins mutuels, non seulement physiques, mais aussi psychologiques et spirituels.

La conscience n'est donc pas simplement la pensée et encore moins l'intellect ou la raison. Elle est le sentiment d'être en vie et d'être lié à toute vie. La conscience en tant que sentiment pur est déjà présente dans les plantes, est caché dans les roches et même dans l'atome. L'attraction et la répulsion élémentaires sont semblables à l'amour et la haine, au plaisir et à l'aversion. C'est la raison pour laquelle les anciens Sages de l'Inde soutenaient que seul le Soi existe, que l'unité est la base de toute existence – que l'unité de vie est l'unité de conscience.

Ils voulaient dire par là que toute chose vivante est douée de sensation, que toute chose est humaine dans le sens de la conscience. La véritable humanité, qui est le sentiment humain à l'égard de toute vie, est au cœur de la vie. Les végétaux et les animaux sont parfois plus bienveillants que certains humains qui se sont endurcis par le fait de se sentir isolés. C'est seulement lorsque nous considérons toute chose comme étant humaine que nous sommes capables de vivre une existence véritablement humaine. Une telle leçon nous est enseignée par les plantes et les herbes, dont l'existence est encore enracinée dans l'unité de la nature vers laquelle nous devrions nous tourner pour mieux nous comprendre.

Dr David Frawley & Dr Vasant Lad

La divinité des plantes

Un goût supérieur

Lorsqu'on se promène dans les rayons d'un supermarché, on a tendance à oublier un phénomène de base de la nature – la nature est une création divine et non humaine. Il y a quelque chose de mystique dans la manière dont la nourriture pousse. On met une graine dans le sol, elle germe et, par une force mystérieuse qui l'habite, une usine de nourriture se met à fonctionner – un plant de tomate produisant des douzaines de savoureuses tomates juteuses, un pommier produisant des boisseaux de pommes sucrées.

Aucune équipe de scientifiques au monde n'a jamais rien inventé de semblable à la plus simple création végétale de la Nature. Mais, plutôt que d'admettre l'existence d'une intelligence supérieure, les scientifiques s'accrochent à la théorie de l'évolution chimique. Sans preuve concrète, ils proclament que la vie serait issue de la chimie. Et pourtant ils ne sont pas capables d'utiliser cette chimie pour fabriquer une graine qui deviendra un épi de blé qui produira encore plus de graines qui germeront en centaines d'autres épis de blé.

Une fois qu'on a admis que la vie ne pouvait venir que de la vie, il est tout à fait raisonnable de penser que toute vie trouve son origine dans une source au-delà de nous, une source divine.

« The Higher Taste »
Bhaktivedanta Bookshop

Les fleurs dans le rituel hindou

Une fleur évoque, dès qu'on la regarde, la beauté, suscite la joie et le bien-être par ses formes multiples et colorées. Les fleurs sont l'emblème du bonheur et du plein épanouissement de la vie. Elles accompagnent aussi les êtres dans leur mort. Très utilisées dans le rituel hindou, les fleurs ont chacune une divinité associée selon leur nature et leur couleur.



Ainsi les fleurs :

- orangées et jaunes sont offertes au Dieu Ganesha,
- rouges aux déesses « shakti » : Durga, Parvati, Santoshi et au Dieu Karttikeya,
- roses, fuschia et jaunes à Lakshmi,
- très foncées, jaunes ou rouges à Kali,
- jaunes à Vishnou, Krishna, Ram et ses autres avatars,
- blanches à Shiva et ses autres formes (Bhairava, Rudra ou Nataraja),
- rouges, orange ou vermillon à Hanuman.

Les fleurs sont offertes sous forme de pétales ou de mala qui ornent le cou des divinités. Leur beauté et leur parfum réjouissent les divinités et inspirent aux hommes la noblesse de leurs sentiments. Elles sont le symbole de la beauté du monde. Les fleurs sont offertes en hommage de bienvenue à destination des personnes importantes, rois, héros ou sages, en une pluie odorante et légère de pétales multicolores. Lors des mariages, les jeunes époux ne manquent pas d'être bénis d'une « douche » de pétales de fleurs à la fin de la cérémonie en guise de don de bonheur. Les offrir procure un sentiment de joie et de bonheur intense tout simplement.

Pandit Shastri
www.panditshastri.fr



Le lotus et le banian, deux grands symboles védiques

La fleur de lotus

La fleur de lotus est peut-être le représentant de l'hindouisme qui a le plus voyagé par l'intermédiaire du bouddhisme. La forme d'une fleur indique en général l'épanouissement complet de l'individu tant au niveau physique que mental et spirituel car l'être humain, contrairement aux plantes et aux animaux, ne mûrit pas seulement physiquement.



La fleur de lotus plus que tout symbolise la sagesse. Le lotus qui naît dans la vase nourricière, n'y reste pas enfoui. Le lotus puise sa substance dans la vase mais s'épanouit à la lumière du soleil. De même le sage naît dans le monde matériel, y puise sa substance nourricière mais ne reste pas enfoui dans le monde matériel. Il s'élève au-delà des eaux qui représentent le mental et ses agitations. Il s'épanouit à la lumière de la Conscience pure. La vie est aussi incertaine que la goutte d'eau qui, sur le pétale de lotus, a une existence extrêmement éphémère. Comprends que même ce monde qui est consumé par la maladie et la vanité, est rempli de douleurs !

Le banian

Après le lotus, je crois que le banian est un des arbres les plus symboliques de l'Hindouisme. il représente la source originelle de l'individu qui s'est pris dans son propre piège en laissant se développer les désirs. En effet, l'Ame universelle, le *Parama Purusha*, se manifeste dans les équipements individuels comme nous l'avons vu avant. Devenant extériorisé, l'individu ne se contente pas de rechercher sa propre sauvegarde, *artha*, mais recherche aussi à satisfaire les désirs, *kâma*, qui apparaissent du fait de l'insatisfaction qu'il ressent. il s'engage alors dans les actions, les *karmas*, qui laissent dans sa mémoire une empreinte que l'on appelle *vâsana* qui réapparaît dans son mental sous la forme de désirs à satisfaire par d'autres *karmas*. Ainsi sa personnalité originelle se perd, étouffée par les *vâsanâs* nés des désirs sans fin que l'on essaie de satisfaire dans le monde matériel appelé le *samsâra*.



Le banian représente donc cet individu, vous et moi, car de la tige originelle apparaissent des branches d'où émergent des racines adventives aériennes et verticales qui se renforcent au contact du sol. Les racines aériennes deviennent ensuite de puissants troncs qui enlacent et cachent le premier tronc. Mais celles-ci sont visibles et peuvent donc être coupées avant de toucher le sol. Par contre les racines souterraines n'étant pas visibles, ses ramifications partent partout dans le sol et peuvent détruire la vie alentour. Plus il y aura de tronc, plus il faudra les nourrir donc s'engager dans la bataille de la vie.

Le Sage est celui qui ne laisse pas le banian de ses désirs pousser, il les élague en utilisant la hache de la *buddhi*, l'intelligence. Il ne recherche pas à se développer mais reste dans son Soi originel qui est le foyer de la plénitude.

Dans le chapitre XV de la *Gîtâ*, l'image du banian est utilisée autrement: il est un arbre impérissable dont les racines sont en haut et les branches en bas, dit-on; ses feuilles sont les hymnes védiques. Celui qui connaît cela est un connaisseur du *Véda* ! Ses branches jaillissent vers le haut et vers le bas, nourries par les *gunas*; les objets des sens sont ses bourgeons, ses racines se prolongent vers le bas, provoquant les actions dans le monde des humains ! Dans ce verset, il s'agit d'une description du monde manifesté dont les racines se plongent dans le non-manifesté. Le monde manifesté est le domaine où coule ce que nous appelons le fleuve de la vie, le flot des expériences que nous avons tous dès notre conception et ce, jusqu'à notre disparition de ce monde.

L'Hindouisme directement ou indirectement est une religion naturelle pour ne pas dire écologique. N'étant pas fondé par un personnage historique, il a su rester près de la nature en se servant des bijoux de la terre que sont les plantes et les fleurs.

Si l'homme est le joyau de la création, il devient bien souvent comme le banian qui perd ses origines en courant après la satisfaction de désirs trompeurs. Souhaitons que les fleurs et les plantes nous apprennent à être modestes et réalistes et surtout souhaitons que les hommes ne seront pas assez fous pour détruire leur environnement en oubliant les immenses bienfaits que nous procure Déesse Nature.

Swami Adwayananda Saraswati
Ashram du Port - Ile de la Réunion

Les plantes sont intelligentes

Qui l'eût cru ! Les plantes ont le sens de l'ouïe, elles savent se mouvoir et communiquer, elles ont l'esprit de famille et elles ont même de la mémoire ! En un mot : ce sont des êtres « intelligents ». Telle est l'étonnante découverte de biologistes dont les travaux révolutionnent totalement notre regard sur le monde végétal. Mieux, ils le réhabilitent dans l'ordre du vivant...

Il y a juste trente ans, un scientifique, Ian Baldwin, jeune chimiste, découvre ce qui à l'époque semble une hypothèse folle : l'existence d'une communication chimique entre les végétaux...

En trois décennies, les plantes vont passer du statut d'automates rudimentaires à celui d'organismes à la complexité comparable à celle des animaux ! Sensibilité hors norme, capacités multiples, liens sociaux variés... Le comportement des arbres et herbacées se révèle aujourd'hui si subtil qu'il serait aisément qualifié d'intelligent s'il était l'œuvre d'un de ces êtres qu'on dit animés...

Ainsi, les plantes ont plein de moyens de communiquer. Lorsqu'elle tombe malade, la tomate prévient ses voisins via un message transporté par un champignon racinaire. Et les vieux pins maternent les plus jeunes en leur envoyant des sucres par ces mêmes champignons, le mycorhize. Le tremble est doué de mémoire : il s'habitue à la sensation d'être plié par le vent et cesse de résister au bout de quelques jours s'il n'y a pas de danger pour lui. Et des plants de maïs détectent les vibrations sonores en s'orientant vers la source du son...

L'énergétique des plantes dans l'Ayurvédā

L'Ayurvédā aborde les plantes à travers la science des énergies. Les propriétés des plantes sont exprimées systématiquement selon leurs saveurs, composées des cinq éléments – éther, air, feu, eau, terre –, les effets chauffants ou rafraîchissants, l'effet post-digestif et autres propriétés spécifiques qu'elles possèdent. Distinct de la complexité des analyses chimiques qui nous perdent souvent dans un labyrinthe de détails, ce simple système d'énergétique clarifie les propriétés fondamentales des plantes. Il nous procure une structure dans laquelle elles peuvent être facilement identifiées et comprises. Elles peuvent ainsi être utilisées pour la constitution *Prakriti* et la condition *Vikriti* individuelle. Ce système d'énergétique des plantes est le principal facteur de la compréhension ayurvédique des plantes.

- La saveur *Rasa* : l'Ayurvédā soutient que la saveur des plantes n'est pas secondaire, mais qu'elle indique ses propriétés. Les six différentes saveurs – doux *Madhura*, salé *Lavana*, acide *Amla*, piquant *Katu*, amer *Tikta*, astringent *Kashaya* – ont des effets différents selon les éléments qui les composent. La saveur affecte directement notre système nerveux, elle stimule les nerfs, éveille le mental et les sens. Ainsi le goût stimule notre propre fluide vital *Prana*. En stimulant le *Prana*, notamment les nerfs gastriques, la saveur affecte *Agni*, le pouvoir de digestion. C'est la raison pour laquelle les aliments insipides ne sont pas nourrissants.

- L'énergie *Virya* : c'est la puissance ou le pouvoir des plantes qui est désigné comme étant chauffant ou rafraîchissant. Les plantes, par leur saveur, tendent à échauffer ou à rafraîchir le corps, produisant l'effet énergétique le plus fondamental sur le système. « Énergie échauffante ou rafraîchissante » signifie que ces substances contiennent respectivement l'énergie du feu ou de l'eau (*Agni* ou *Soma*). L'autre distinction importante est de savoir si la plante est asséchante (élément air) ou humidifiante (élément eau).

- L'effet post-digestif *Vipaka* : ces effets post-digestifs sont reliés au processus d'absorption et d'élimination, issue finale de la digestion : doux, acide ou piquant.

- La puissance spécifique *Prabhava* : la saveur, l'énergie, l'effet post-digestif font seulement partie d'une structure générale pour comprendre les propriétés des plantes. Les plantes possèdent aussi des qualités plus subtiles et plus spécifiques transcendant la pensée et ne pouvant pas s'intégrer dans un système énergétique. *Prabhava*, c'est la puissance spécifique de la plante, son originalité en dehors de toute règle générale la concernant. *Prabhava* inclut les propriétés occultes des plantes, leur capacité à affecter le mental et le psychisme à un niveau direct et subtil. Le pouvoir spécifique des mantras et des rituels transcendant la pensée, et l'usage externe des pierres précieuses pour effectuer des transformations internes sont aussi du ressort de *Prabhava* qui inclut l'action de l'aura, l'effet astral, l'effet magnétique et la radiation.

L'Ayurvédā prend en compte les effets occultes et spirituels des substances et ne se limite pas aux théories basées sur les concepts matérialistes ou chimiques. Cette orientation spirituelle, pourrait-on dire, est le *Prabhava* de l'Ayurvédā, le pouvoir spécial que l'on peut en tirer.

Dr David Frawley & Dr Vasant Lad
La divinité des plantes



Ikebana, la voie des fleurs

L'Ikebana, c'est l'art floral japonais, dans lequel la disposition des compositions est réglée par une symbolique précise, héritée du rituel bouddhiste.

L'Ikebana trouve ses origines en Chine, et vient du terme Kado qui signifie « *le chemin ou la voie des fleurs* ». Cet art, repris par le Japon, est devenue « Ikebana », du mot Ikeru qui signifie vivre, respirer, être vivant, et Hana, la fleur, ce qui donne « *l'art de faire vivre les fleurs, de leur donner une seconde vie* ».

Le moine Senmu consacra sa vie à orner l'autel de Bouddha de fleurs et de feuillages, ses disciples créèrent l'école Ikenobo et en 1420, le grand Maître Senki Ikenobo formula les premières règles. C'est la première école d'Ikebana. L'école Ohara fut créée officiellement en 1912 par Unshin Ohara. Les arrangements qui la caractérisent sont basés sur la représentation de la nature, des paysages. En 1927, Sofu Teshgahara fonda l'école Sogetsu afin de faire sortir l'Ikebana du « *Tokonoma* », alcôve où l'arrangement est traditionnellement placé dans les maisons japonaises. Ces trois écoles sont les plus importantes, mais il existe un nombre considérable d'écoles d'Ikebana.



Avec quelques fleurs et quelques végétaux ramassés dans la nature, la composition doit exprimer la vie. Basée sur une représentation de la nature (un paysage), la composition se fait généralement dans une coupe basse – *moribana* – ou un vase haut à col rentrant – *nageire*.



Elle se fait aussi par rapport à la philosophie orientale bouddhiste qui conçoit une représentation ternaire du cosmos (le Ciel, l'Homme et la Terre) où chaque élément est mis en valeur par le vide, principe essentiel en Ikebana. Autres principes fondamentaux : les saisons, le yin et le yang ainsi que les symboles des végétaux eux-mêmes...

L'arrangement peut être une pratique d'agrément, une recherche esthétique ou une composition harmonieuse de végétaux. Mais c'est avant tout un moment de forte concentration, où le pratiquant essaie de s'unir à ce que les Japonais appellent « *le cœur des fleurs* »

Chacun transpose dans le bouquet son énergie, ses goûts, ses sentiments et une certaine harmonie avec la nature, qui rendent chaque bouquet unique. Que l'on fasse son premier ou son centième bouquet, l'émotion est la même.

C'est grâce à la régularité d'une pratique qui respecte toujours les principes de base – très codifiés – que l'on peut s'initier, et c'est en découvrant progressivement les moyens qui permettent de se perfectionner que l'on entre peu à peu dans la profondeur et la sensibilité de cet art.



Tous les arts traditionnels japonais mettent en évidence une notion fondamentale, celle du « vide » : ne pas remplir totalement un espace, dire ou faire l'essentiel avec un minimum de moyens afin de laisser la part au rêve, à l'imagination.

Ikebana International
Chapitre de Paris



Créez votre Oasis nature

Le printemps est là. La période de dormance des végétaux s'achève. L'éclosion des bourgeons est un signal fort, ponctué par les chants d'oiseaux. Rendez les jardins encore plus accueillants pour la faune et la flore en rejoignant le réseau des Oasis nature d'Humanité et Biodiversité.

Ne soyez pas triste si vous n'avez pas de terrain, une terrasse et même un simple balcon peuvent être une Oasis et pourquoi pas les espaces verts de votre immeuble ! Chacune de ces oasis participe à enrayer la dégradation de la biodiversité locale et ajoute de la nature dans l'espace bâti. Grâce à elles s'amorce l'enrichissement du vivant.

Hubert Reeves
www.humanite-biodiversite.fr

La solidarité prend racine : les Incroyables comestibles

Cultiver des légumes et les mettre à disposition gratuitement, c'est le credo des Incroyables Comestibles. Venu de Grande-Bretagne, ce mouvement écolo et solidaire s'installe en France. « *Servez-vous, c'est gratuit* ». Ces panneaux, implantés dans des jardinières emplies de tomates ou d'herbes aromatiques, invitent les passants à la cueillette. On peut en croiser devant un pavillon de Saint-Nazaire, sur une place à Bastia, dans un village d'Alsace... autant de localités qui ont rejoint le mouvement des Incroyables comestibles. « *On plante, on arrose, on partage : la ville est transformée en un potager géant et gratuit* », explique son coordinateur, François Rouillay.

Cet Alsacien a découvert il y a un an l'expérience de Todmorden, dans le centre de la Grande-Bretagne. Dans cette ville de 140.000 habitants, sinistrée par la crise de 2008, deux femmes, Mary Clear et Pamela Warhurst, ont planté des légumes et de la rhubarbe devant chez elles, à disposition de tous.

L'idée, nommée en VO « Incredible Edible », a séduit les voisins, puis la municipalité. « *Maintenant, il y a 70 bacs répartis dans toute la ville. Des familles s'occupent de l'entretien.* », décrit François Rouillay qui s'est rendu sur place, « *Il y en a même un empli de pois, de choux et de courges, devant l'hôtel de police. Tout le monde vient se prendre en photo devant.* »



Les habitants de Todmorden ont ainsi retrouvé le goût de l'alimentation locale – bio évidemment. En développant des circuits courts, avec des agriculteurs de la région, la localité souhaite désormais atteindre l'autonomie alimentaire. Plus de 35 villes britanniques lui ont emboîté le pas pour cette initiative, qui a même reçu le soutien du Prince Charles.

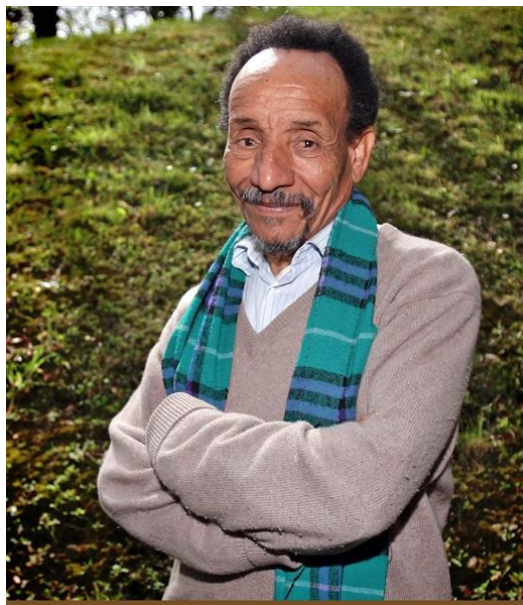
En France, l'expérience a commencé au printemps 2012, d'abord à Colroy-la-Roche (Bas-Rhin), où habite François Rouillay, puis dans les localités voisines. Grâce à Internet et aux réseaux sociaux, les Incroyables comestibles ont essaimé partout. Plus d'une cinquantaine d'actions sont recensées. A Bastia, Agathe Lassner s'est lancée sous l'œil, d'abord sceptique, de ses amis. « *J'ai installé des pots de tomates, de poivrons et d'herbes aromatiques devant de chez moi et sur une place de la ville en août. Il n'y a pas eu de vols. A la rentrée, des écoles m'ont contactée. Avec l'appui de la mairie de Moriani, près de Bastia, nous allons cultiver des terre-pleins devant des HLM, au printemps* ». Cette sculptrice de 40 ans n'avait pas un profil militant, mais elle a été séduite par la simplicité du geste. « *C'est du bon sens, on doit manger tous les jours. C'est une manière de rassembler.* »

Journal Métro- Déc. 2012
www.incredible-edible.info



Pierre Rabhi et l'agroécologie

Il y a cinquante ans, Pierre Rabhi, ouvrier algérien immigré à Paris, se mariait et partait en Ardèche s'installer sur un lopin de terre sans eau et électricité. Beaucoup l'on suivi ensuite, dans le retour à la terre des années hippie.



Ce fils de forgeron algérien n'hésite pas à s'appuyer sur ses ancêtres, nomades dans le Sahel, pour développer sa pensée sur la décroissance : « *Je suis issu d'un milieu sobre. Les gens du désert forment une société où le superflu n'existe pas parce que lorsqu'on voyage, on n'emporte que ce dont on a besoin* ». En fait, Pierre Rabhi préfère parler de « *sobriété heureuse* » : une expression plus poétique qui s'est imposée lors d'un de ses nombreux séjours en Afrique justement et dit en deux mots sa philosophie de la vie.

« *Je crois profondément au bonheur dans la sobriété. C'est une manière d'être qui se définit par rapport à une société qui fonctionne sur le mode de la frustration programmée parce qu'on n'a jamais ce qu'il faut.* » Un style de vie qui réconcilie l'Homme et la nature « *parce que nous n'avons qu'une seule planète et que ses ressources sont limitées !* ». Et un combat au quotidien donc que l'ancien ouvrier d'usine devenu agriculteur bio met en pratique depuis près de cinquante ans dans sa ferme de Lablachère en Ardèche. Vingt hectares de terre aride à 400 mètres d'altitude que Pierre et Michèle Rabhi ont transformés en une « *belle oasis que tout le monde vient voir* ».

C'est au début des années 1960 que le couple — lui, Algérien déraciné, élevé entre deux cultures occidentale et musulmane, et elle Parisienne — décide de quitter la capitale. Persuadés que l'herbe peut être plus verte ailleurs, ils choisissent de prendre racine dans ce petit coin de France, bien avant qu'il ne devienne le paradis des néo-ruraux, puis... l'enfer pour certains. Quinze années seront d'ailleurs nécessaires à la famille Rabhi - cinq enfants sont nés -, pour parvenir à vivre de l'exploitation. Novice, Pierre Rabhi suit auparavant une formation dans une Maison familiale et rurale, travaille comme ouvrier agricole, multiplie les petits boulots avant de devenir agriculteur, très vite converti au bio.



Creusant le sillon de pratiques agricoles respectueuses de l'environnement et préservant les ressources naturelles, il se fait l'apôtre de l'agroécologie : contraction d'agronomie et de biologie qui succède à l'agrobiologie. « *C'est un concept qui va plus loin que le bio, qui prend en compte l'environnement dans sa globalité. L'agroécologie délivre les populations de l'engrais chimique, indexé sur le dollar, dont elles sont dépendantes et qui a contribué à polluer les sols et les nappes phréatiques.* »

L'idée a bien germé au Burkina Faso où Pierre Rabhi, « *paysan sans frontières* », y a créé un centre de formation en 1985. Elle a récemment séduit la princesse Constance de Polignac, cousine des Monaco, qui a révolutionné l'entretien de son château breton de Kerbastic, près de Lorient, avec les méthodes de l'Ardéchois, devenu son ami.

A 74 ans, Pierre Rabhi est un agriculteur à la retraite. Enfin presque ! L'homme continue de cultiver son jardin et inlassablement laboure le terrain de l'écologie. Il sème ses idées dans des conférences, via les différentes associations qu'il a créées, et ses livres dont un écrit en collaboration avec un certain Nicolas Hulot : « *Graines de possibles : regards croisés sur l'écologie* » (2005).

Journal Le Progrès

Août 2011

Cultiver son jardin est un acte politique



“Une vie humaine n’est pas faite que pour gagner de l’argent et le dépenser. Nous avons besoin d’avoir mais aussi d’être, car l’abondance engendre le désabusement. Le mythe fondateur de la technologie a donné au lucre, à la finance, les pleins pouvoirs sur la vie, sans réflexion sur la condition humaine. La question n’est pas tant de savoir s’il existe une vie après la mort, mais plutôt s’il en existe une avant la mort. Aujourd’hui, on nous vend même de la nostalgie. L’argent pervers sert à organiser le pillage de la planète, quand l’économie devrait plutôt servir à répartir les ressources. Il est illicite que le bien commun soit subordonné à la spéculation. C’est pourquoi j’ai appelé en 2002 à une insurrection des consciences.

On assiste désormais à un rejet de l’endocritinement moderne. De plus en plus de personnes aspirent au bonheur, à une vie frugale, à la joie d’être et d’exister. C’est pourquoi cultiver son jardin est devenu un acte politique. La puissance de la vie est en nous et nous ne la voyons pas. Les occidentaux finissent souvent blasés et tristes quand les habitants des pays du Sud sont bien vivants malgré la pauvreté. On peut acheter des yachts mais pas la joie de vivre. Au lieu de comprendre la nature, de prendre conscience que nous en faisons partie, nous cherchons à la dominer, au contraire de nombreux peuples autochtones, qui ont une approche de la nature à travers la sensibilité. Sommes-nous sur la Terre pour la prédation ou pour l’admiration ? Je crois qu’il faut retrouver l’amour en tant qu’énergie constructive.

Et se souvenir de la phrase de Dostoïevski : “Et si la beauté pouvait sauver le monde ?”

Pierre Rabhi
www.pierrerabhi.org

Le réseau CIVAM : un bâtisseur d'initiatives pour une agriculture « alternative »

Fort de quelques 10 000 adhérents et de 152 groupes répartis sur l'ensemble du territoire français, le réseau des CIVAM travaille depuis plus de 50 ans au cœur même des campagnes françaises et en association avec les agriculteurs et les ruraux afin de proposer des voies vers une agriculture alternative au modèle conventionnel et de maintenir des campagnes vivantes. Il promeut une agriculture durable, respectueuse de l'environnement, créatrice d'emploi et de lien social, portée par des agriculteurs-paysans engagés et soucieux de s'impliquer pour revaloriser leur travail et lui redonner du sens.



Les crises du monde rural

L'agriculture française s'est construite autour du principe de modernisation et de mécanisation qui a conduit en quelques décennies à une crise économique, écologique et sociale dans le monde rural. L'utilisation non raisonnée des intrants (pesticides, herbicides...) et le développement de l'industrie agro-alimentaire a rendu les paysans dépendants des industries chimiques et des circuits de distribution des grandes surfaces. Parallèlement, les transformations du métier d'agriculteur et le développement de politiques publiques favorisant la concentration au détriment du maintien des exploitations paysannes ont conduit à un processus de désertification des campagnes, où les services sont de moins en moins accessibles. Il est devenu de plus en plus dur pour les agriculteurs-paysans de vivre de leur métier, sans parler des problèmes liés à l'installation des jeunes agriculteurs.

Face à ce contexte, il est devenu urgent de promouvoir une agriculture alternative qui prenne en compte les enjeux sociaux, environnementaux et économiques des paysans.

Pour une agriculture durable

L'agriculture durable englobe, pour les CIVAM, plusieurs aspects. Prendre en compte les enjeux sociaux, environnementaux et économiques nécessite de travailler à la fois sur les aspects techniques liés à la production agricole, sur les enjeux économiques et sur les liens sociaux entre paysans et citoyens.

D'un point de vue technique, c'est à travers la promotion d'une agriculture économe et autonome que les CIVAM travaillent. Comme en Ayurveda, le concept d'agriculture économe et autonome repense la notion de traitement de ses productions agricoles : si l'agriculteur conventionnel apporte sans distinction à ses productions un traitement chimique (pesticides, herbicides...) afin d'éviter tout risque, l'agriculteur économe cherchera avant tout à valoriser son écosystème en maintenant une diversité écologique permettant de favoriser le développement d'insectes « auxiliaires » de production (prédateurs des insectes présentant un risque pour la production). Penser son système en amont et réfléchir à la dynamique de son écosystème avant d'envisager tout apport extérieur est essentiel dans l'approche de l'agriculture économe et autonome. Cela passe à la fois par une diversification des cultures, un maintien d'infrastructures agro-écologiques (maintien des haies, des bandes enherbées...) et une utilisation nulle des intrants (effets négatifs sur la biodiversité et notamment la pollution des eaux).

D'un point de vue social et environnemental, les axes de travail visent à mieux valoriser les services de l'agriculture en milieu rural, à favoriser les échanges avec différents milieux sociaux (notamment par des accueils de jeunes et de personnes en situation de précarité) et à développer les circuits courts en repensant le lien entre producteurs et consommateurs (événements de fermes en fermes, participation aux AMAP..).

Une couveuse d'initiatives

Les CIVAM ne prônent pas une solution mais DES solutions ou plutôt un chemin à parcourir collectivement. Parce que l'agriculture est multiple, que les systèmes d'exploitation sont divers, que les conditions géographiques variées entraînent des problématiques différentes, il n'existe pour les CIVAM pas de solution unique mais une multiplicité d'initiatives qui répondent à la fois à la diversité de l'agriculture et à celle des problématiques auxquelles elle fait face.

Les CIVAM sont ainsi une couveuse d'initiatives cherchant à promouvoir d'autres formes de production et une autre agriculture qui répondent à des enjeux propres à chaque agriculteur-paysan sans jamais imposer un modèle spécifique ou une solution technique unique.

Un point commun touche l'ensemble des membres du réseau CIVAM : l'envie de ne pas stigmatiser les producteurs mais bien de travailler de concert pour chercher des nouvelles solutions adaptées à la fois aux enjeux environnementaux et aux contraintes économiques et sociales de la profession agricole.

Chloé Marie
www.civam.org

Masanobu Fukuoka et l'agriculture du non-agir



Masanobu Fukuoka est un des pionniers de l'agriculture "du long terme" (sustainable). Il aime dire de lui qu'il n'a aucune connaissance hormis celle contenue dans ses livres, dont *La révolution d'un seul brin de paille* (Chez Trédaniel - Editions de la Maisnie, 1983) et *The Natural Way of Farming*. Sa pratique inspire en grande partie la permaculture de Bill Mollison et David Holmgren, malgré des différences philosophiques notables, l'agriculture naturelle étant basée sur le non-agir et le refus du savoir scientifique et rationnel.

En laissant faire la nature, et en limitant au maximum les interventions humaines nécessaires, il réalise que le rendement de sa production de riz est meilleur qu'en agriculture classique. Même sans apport extérieur, sa méthode d'agriculture a pour principal effet d'enrichir le sol plutôt que de l'épuiser. Selon lui, l'esprit de discrimination, qui frappe l'ensemble de nos sociétés, a touché aussi l'agriculture productiviste moderne, et en explique les dérives. L'esprit de non-discrimination permet à l'homme attaché à la nature de la percevoir comme un tout non différenciable. Sa méthode d'agriculture ne nécessite pas de labour, pas de fertilisants ni de pesticides, pas de désherbage ni d'élagage ainsi que très peu de travail ! Il accomplit tout cela (y compris des rendements élevés) grâce à une extrême précaution dans la détermination de la période de semis tout comme dans le choix des combinaisons de plantes (polyculture).

- **Les quatre principes de l'agriculture naturelle (permaculture) de Masanobu Fukuoka / Extrait de *La révolution d'un seul brin de paille* :**

1- NE PAS CULTIVER, c'est-à-dire ne pas labourer ou retourner la terre. Pendant des siècles les agriculteurs ont tenu pour établi que la charrue était essentielle pour faire venir des récoltes. Cependant, ne pas cultiver est le fondement de l'agriculture sauvage. La terre se cultive elle-même, naturellement, par la pénétration des racines des plantes et l'activité des microorganismes, des petits animaux et des vers de terre.

2- PAS DE FERTILISANT CHIMIQUE OU DE COMPOST PREPARE. Pour fertiliser, M. Fukuoka fait pousser une légumineuse en couverture du sol, le trèfle blanc, remet la paille battue sur les champs et ajoute un peu de fumier de volaille.

3- NE PAS DESHERBER, NI MECANIQUEMENT, NI AUX HERBICIDES. Les mauvaises herbes jouent leur rôle dans la construction de la fertilité du sol et dans l'équilibre de la communauté biologique. C'est un principe fondamental que les mauvaises herbes doivent être contrôlées, non éliminées.

4- PAS DE DEPENDANCE ENVERS LES PRODUITS CHIMIQUES. M. Fukuoka fait pousser ses récoltes de céréales sans produit chimique d'aucune sorte. Il n'utilise pas de poison persistant ou à large spectre, et n'a pas de « programme » pesticide. La nature, laissée seule, est en parfait équilibre. Les insectes nuisibles et les maladies des plantes sont toujours présents, mais n'atteignent pas, dans la nature, une importance qui nécessite l'utilisation de poisons chimiques. L'approche intelligente du contrôle des maladies et des insectes est de faire pousser des récoltes vigoureuses dans un environnement sain.

www.permaculture.fr

L'ortie

C'est une plante que je trouve intéressante de par ses qualités à la fois médicinale et diététique et aussi son abondance dans la nature. L'ortie est un excellent allié de notre santé. Gratuit, facile à récolter et à préparer, il vous apporte une quantité de minéraux, vitamines et autres éléments indispensables à notre organisme. Une consommation régulière sera un atout santé majeur avec des recettes pédagogiques pour les enfants.

L'ortie est un tonique général : elle redonne force, courage et vitalité. Elle est riche en minéraux et stimule le métabolisme. Cette petite alliée revitalise tout le corps, remonte le moral et donne de l'énergie. Elle peut être prise sur une longue période de temps et elle est un soutien fort apprécié pour les gens qui souffrent de conditions chroniques ou de dégénérescence. Dans le cas d'un épuisement chronique, d'une mononucléose ou d'une convalescence, grossesse ou allaitement, troubles métaboliques (hypoglycémie, diabète), l'individu sera épaulé par l'ortie. David Hoffmann suggère : " *When in doubt, give nettle* " : en cas de doute, donnez de l'ortie.

Les parties utilisées : les feuilles, les racines et les graines. L'ortie nettoie l'organisme en cure aux changements de saison. Tonique du système urinaire, elle régénère le tissu des reins (les graines d'ortie sont particulièrement efficaces pour cet effet). L'ortie augmente l'excrétion d'acide urique, des ions d'hydrogène et des déchets azotés. La diurèse augmente tant et aussi longtemps qu'il y a une surcharge de déchets acides et azotés à éliminer. Voici quelques exemples de ces qualités :

- redonne force, courage et vitalité, donne du fer, de la vitamine C,
- réduit la perte des cheveux, calme eczéma, psoriasis, acné, allergies,
- soulage les crampes menstruelles et menstruations trop abondantes, les hémorroïdes, les ulcères d'estomac, la diarrhée, les inflammations,
- régularise le ph du corps et soulage ainsi : rhumatisme, goutte, arthrite,
- tuberculose (protection), asthme bronchique et asthme allergique, bronchite.

Mangez-en, buvez-en, à volonté et pour la vie ! Infusion : jusqu'à 1 litre de tisane d'ortie par jour. En condiment : séchée et broyée, saupoudrez l'ortie sur les plats, sans sel ! En cataplasme : broyée avec de l'argile et des huiles essentielles sur les articulations douloureuses ou sur la poitrine pour les poumons.



Transmis par Michel Le Poulain

www.michel-massageamma.com

<http://lepoulainm.wix.com/massage-ayurvedique>

https://www.facebook.com/lepoulain.m?ref=tn_tnmn

L'amarante, la graine miraculeuse !



C'est une plante d'origine mexicaine qui appartient aux plus anciennes espèces de plantes cultivées par l'homme. Elle était d'ailleurs vénérée comme une "graine miraculeuse" par les Aztèques et les Incas qui lui conféraient même des pouvoirs surnaturels.

Il existe de nombreuses variétés de cette plante de par le monde. En Europe, elle est cultivée comme ornementale (queue de renard). On la rencontre fréquemment dans la nature "sauvage" ou elle est considérée comme une "mauvaise herbe". Toutes les variétés sont comestibles et donnent autour de 80 000 petites graines par pied. Les fleurs ont une couleur pourpre spectaculaire, c'est d'ailleurs l'une des rares fleurs à avoir donné son nom à une couleur.

La graine d'amarante a une valeur nutritive exceptionnelle. Voyez plutôt :

Elle est remarquablement riche en lysine, un acide aminé essentiel pour le corps humain et absent dans la plupart des céréales. Elle est plus riche en protéines (13%) que les céréales et ces protéines sont de bien meilleure qualité. Sa teneur en minéraux est aussi remarquable : c'est une excellente source de calcium, fer, magnésium, potassium, cuivre, manganèse, sélénium, phosphore. On y trouve également du potassium et du zinc. Elle contient de la lécithine favorable au système nerveux et cérébral. Ses graisses sont faites de 70% d'acides gras polyinsaturés ce qui la rend utile pour la mémoire, pour conserver une bonne immunité et nous aider à lutter contre les inflammations. Elle est constituée aussi d'une grande quantité de fibres et, cerise sur le gâteau, ne contient pas de gluten. Les feuilles, elles aussi, sont riches en protéines, en vitamine C, en bêta carotène, en fer et en calcium. Les fleurs et les feuilles de l'amarante renferment une substance mucilagineuse qui est salubre pour l'intestin dont elle combat doucement la paresse.

Avec cette richesse nutritionnelle l'amarante est donc un aliment de choix pour les femmes enceintes, les convalescents, les végétariens, les personnes âgées, et les enfants en pleine croissance. Sa richesse en calcium en fait un aliment préventif de l'ostéoporose.

COMMENT LA CONSOMMER ?

Les graines

Vous serez surpris par leur taille : 1 à 2 mm, encore plus petites que celles du quinoa. Bien que l'amarante ne soit pas une céréale à proprement parlé, on trouve ses graines à leur côté dans les magasins de produits biologiques. Il faut les laver avant de les faire cuire. Attention ces graines étant très petites passent à travers les trous de la plupart des passoirs. Choisissez celles dont le tamis est en plastique fin. Vous pouvez aussi utiliser un tissu, genre mousseline, à condition que les trous soient minuscules.



Recouvrir ensuite les graines de deux fois leur volume d'eau froide et faire cuire doucement, à couvert, pendant une vingtaine de minutes.

Les graines cuites à l'eau ont une consistance collante. Ajoutez-en juste un peu dans vos potages, gratins, galettes de céréales ou faites les cuire mélangées à d'autres céréales ou légumineuses en les ajoutant à mi-cuisson. Cette texture particulière rend l'amarante intéressante pour lier les ingrédients des galettes végétales, bouchées, flans, crèmes, pudding...

La farine

Vous la trouverez également dans les magasins bios. On peut la faire maison en écrasant les graines dans un moulin. Il est intéressant de remplacer jusqu'à 25% de la farine de vos recettes de pâtisserie par celle-ci. Elle les rendra plus humides, plus moelleuse et plus sucrées. Cette dernière particularité vous permettra de diminuer la quantité de sucre de votre préparation.

Les graines germées

Comme pour toutes les graines faire germer l'amarante multiplie ses propriétés nutritionnelles.

Pour ce faire, lavez un peu de graines (les mêmes que vous faites cuire) et laissez-les tremper de 6 à 8 heures. Jetez l'eau et rincez deux fois par jour. Au bout de 2 à 3 jours, vous verrez apparaître le minuscule germe qui s'enroule autour de la graine. Mangez-les dans les trois jours suivants car, étant une graine "collante", l'amarante peut tourner rapidement. Ne vous étonnez pas si toutes vos graines n'ont pas germé : le rendement est d'environ 60%. Mangez ces germes dans les salades, compotes, yogourts, potages... pensez à ne pas les faire cuire pour conserver toutes leurs propriétés.

Les feuilles



Si vous êtes adeptes des plantes sauvages n'hésitez pas à la cueillir. Pas de risque de la confondre avec une plante toxique : les seules plantes auxquelles elle ressemble sont toutes comestibles. Veillez bien à la prélever loin de toutes sources de pollution. Vous pouvez également manger la plante cultivée si, bien sûr, elle n'a pas été traitée. Les jeunes feuilles apparaissent en mai-juin elles sont alors tendres et se mangent crues en salade. Les feuilles plus développées se cuisinent à la vapeur ou de la même façon que les épinards.

Les fleurs

Mangez-les encore jeunes (de juillet à octobre) crues dans vos salades pour le régal des yeux et du palais. Quand elles sont rouges elles contiennent des anthocyanes, flavonoïdes fortement antioxydants réputés pour être anti-cancer (ces sont ces mêmes pigments que l'on retrouve dans le vin rouge, le raisin noir, les aubergines et tous les petits fruits rouges). Ne mangez pas celles du fleuriste qui contiennent bon nombre de produits chimiques.

Figurez-vous que depuis 2004 l'amarante donne du fil à retordre à Monsanto. En effet, une de ses variétés se multiplie dans les champs de soja et coton OGM de plusieurs états d'Amérique malgré la guerre qui lui est faite à coup de Roundup. Cela a pris de telles proportions que beaucoup d'agriculteurs ont dû abandonner des milliers d'hectare de cultures OGM. N'est-ce pas une réponse magnifique de la nature à ces apprentis sorciers qui jouent avec le vivant sans respect pour celui-ci ?

Tout parle

*Tout parle ; l'air qui passe et l'alcyon qui vogue,
Le brin d'herbe, la fleur, le germe, l'élément.
T'imaginai-tu donc l'univers autrement ?*

*Crois-tu que Dieu, par qui la forme sort du nombre,
Aurait fait à jamais sonner la forêt sombre,
L'orage, le torrent roulant de noirs limons,
La mouche, le buisson, la ronce où croît la mûre,
Et qu'il n'aurait rien mis dans l'éternel murmure ?*

*Crois-tu que l'eau du fleuve et les arbres des bois,
S'ils n'avaient rien à dire, élèveraient la voix ?
Prends-tu le vent des mers pour un joueur de flûte ?*

*Crois-tu que l'océan, qui se gonfle et qui lutte,
Serait content d'ouvrir sa gueule jour et nuit
Pour souffler dans le vide une vapeur de bruit,
Et qu'il voudrait rugir, sous l'ouragan qui vole,
Si son rugissement n'était une parole ?*

*Crois-tu que le tombeau, d'herbe et de nuit vêtu,
Ne soit rien qu'un silence ? Et te figures-tu
Que la création profonde, qui compose
Sa rumeur des frissons du lys et de la rose,
De la foudre, des flots, des souffles du ciel bleu,
Ne sait ce qu'elle dit quand elle parle à Dieu ?*

*Crois-tu qu'elle ne soit qu'une langue épaissie ?
Crois-tu que la nature énorme balbutie,
Et que Dieu se serait, dans son immensité,
Donné pour tout plaisir, pendant l'éternité,
D'entendre bégayer une sourde-muette ?*

*Non, l'abîme est un prêtre et l'ombre est un poète ;
Non, tout est une voix et tout est un parfum ;
Tout dit dans l'infini quelque chose à quelqu'un ;
Une pensée emplit le tumulte superbe.
Dieu n'a pas fait un bruit sans y mêler le Verbe.*

*Tout, comme toi, gémit ou chante comme moi ;
Tout parle. Et maintenant, homme, sais-tu pourquoi
Tout parle ? Écoute bien. C'est que vents, ondes, flammes
Arbres, roseaux, rochers, tout vit ! Tout est plein d'âmes.*

Victor Hugo
« Ce qui dit la bouche d'ombre »
Les contemplations

