

L'histoire du... Moringa



Il était une fois une jeune fille du nom de Awa, qui vivait dans un village. Elle avait un petit frère qu'elle s'appela Seydou. Ils s'entendaient vraiment bien tout les deux.

Mais Seydou était souvent malade. De plus, lorsque la nuit tombait, il ne voyait plus rien. Les autres enfants de son village ne voulaient pas qu'il vienne jouer avec eux. Seydou restait toujours seul.

Un jour, Seydou entendit ses parents parler de lui et d'un docteur. Ils allaient l'emmener à l'hôpital. Mais le docteur n'était pas un simple médecin. C'était un docteur qui avait fait beaucoup de recherches sur le moringa. Il se mit à réjouir.



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

- Créant des posters
- Écrivant des articles de journal
- Organisant des démonstrations de recettes de cuisine
- Créant des slogans et des dessins sur des murs
- Créant des pastiches
- Créant des articles de journal
- Créant une pépinière de jeunes plants
- Donnant des plants de moringa 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.

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.



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... Seydou !!



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



« 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.



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.

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.

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.



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

Nom : _____
Ecole : _____

Ce programme éducatif vous est offert par :



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

Pour d'autres exemplaires de ce poster, contacter :

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

