

## C'est comme des multi-vitamines qui pousseraient en face de chez vous !



Vitamine A  
Vitamine B1  
Vitamine B2  
Vitamine B3  
Vitamine C  
Calcium  
Chrome  
Cuivre  
Fibre  
Fer  
Manganèse  
Magnésium  
Phosphore  
Potassium  
Protéines  
Zinc

**Comparaison entre les feuilles de Moringa et des aliments quotidiens \***  
Toutes les valeurs sont égales à une portion comestible de 100 g.

Nutriments	Aliments Courants	Feuilles Fraîches	Feuilles Séchées
Vitamine A	1.8 mg Carotte	6.8 mg	18.9 mg
Calcium	120 mg Lait	440 mg	2003 mg
Potassium	88 mg Bananes	259 mg	1324 mg
Protéine	3.1 g Yaourt	6.7 g	27.1 g
Vitamine C	30 mg Oranges	220 mg	17.3 mg

\*Valeur Nutritive des Aliments ndiens, par C. Gopalan, et l'Arbre Miracle - Moringa oleifera: Nutrition Naturelle pour les Tropiques, par Lowell Fuglie, éd. Plus d'informations: [www.treesforlife.org/moringa](http://www.treesforlife.org/moringa)

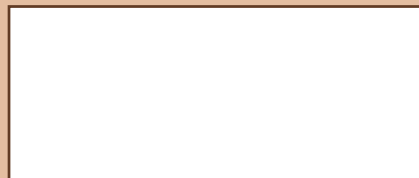
## Facile à cultiver:

- A partir de graines ou de boutures
- Même dans les sols peu fertiles
- Très peu d'attention nécessaire
- A besoin de très peu d'eau
- Il produit des fruits et des feuilles dans les 8 mois après sa plantation

## Facile à utiliser:

- Ajoutez des feuilles fraîches ou séchées à n'importe quel plat
- Séchez les feuilles à l'ombre, elles se conservent longtemps

Pour plus d'exemplaires, s'adresser à:



## Soyez incroyable!

- Plante un arbre Moringa.
- Ajoute de la poudre de feuilles de Moringa dans ta nourriture.
- Partage cette information avec les personnes qui peuvent aider à rendre notre monde plus sain.



[www.treesforlife.org](http://www.treesforlife.org)

Trees for Life, 3006 W. Saint Louis St.  
Wichita, KS 67203-5129 USA  
Téléphone (316)945-6929  
Fax: (316)945-0909  
[moringa@treesforlife.org](mailto:moringa@treesforlife.org)

Trees for Life soutient les populations en démontrant qu'en s'entraïdant, nous pouvons libérer une force extraordinaire qui change nos vies.



## Les Feuilles de Moringa Incroyables

[www.treesforlife.org/moringa](http://www.treesforlife.org/moringa)

## C'est comme des multi-vitamines qui pousseraient en face de chez vous !



Vitamine A  
Vitamine B1  
Vitamine B2  
Vitamine B3  
Vitamine C  
Calcium  
Chrome  
Cuivre  
Fibre  
Fer  
Manganèse  
Magnésium  
Phosphore  
Potassium  
Protéines  
Zinc

**Comparaison entre les feuilles de Moringa et des aliments quotidiens \***  
Toutes les valeurs sont égales à une portion comestible de 100 g.

Nutriments	Aliments Courants	Feuilles Fraîches	Feuilles Séchées
Vitamine A	1.8 mg Carotte	6.8 mg	18.9 mg
Calcium	120 mg Lait	440 mg	2003 mg
Potassium	88 mg Bananes	259 mg	1324 mg
Protéine	3.1 g Yaourt	6.7 g	27.1 g
Vitamine C	30 mg Oranges	220 mg	17.3 mg

\*Valeur Nutritive des Aliments ndiens, par C. Gopalan, et l'Arbre Miracle - Moringa oleifera: Nutrition Naturelle pour les Tropiques, par Lowell Fuglie, éd. Plus d'informations: [www.treesforlife.org/moringa](http://www.treesforlife.org/moringa)

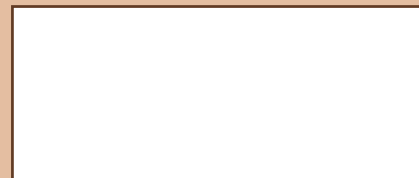
## Facile à cultiver:

- A partir de graines ou de boutures
- Même dans les sols peu fertiles
- Très peu d'attention nécessaire
- A besoin de très peu d'eau
- Il produit des fruits et des feuilles dans les 8 mois après sa plantation

## Facile à utiliser:

- Ajoutez des feuilles fraîches ou séchées à n'importe quel plat
- Séchez les feuilles à l'ombre, elles se conservent longtemps

Pour plus d'exemplaires, s'adresser à:



## Soyez incroyable!

- Plante un arbre Moringa.
- Ajoute de la poudre de feuilles de Moringa dans ta nourriture.
- Partage cette information avec les personnes qui peuvent aider à rendre notre monde plus sain.



[www.treesforlife.org](http://www.treesforlife.org)

Trees for Life, 3006 W. Saint Louis St.  
Wichita, KS 67203-5129 USA  
Téléphone (316)945-6929  
Fax: (316)945-0909  
[moringa@treesforlife.org](mailto:moringa@treesforlife.org)

Trees for Life soutient les populations en démontrant qu'en s'entraïdant, nous pouvons libérer une force extraordinaire qui change nos vies.

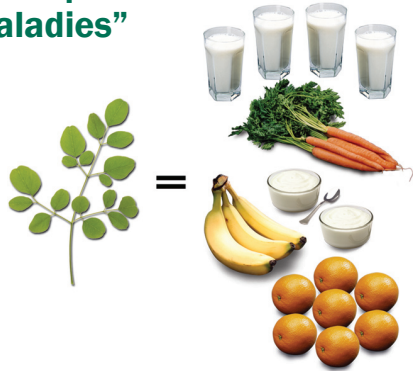


## Les Feuilles de Moringa Incroyables

[www.treesforlife.org/moringa](http://www.treesforlife.org/moringa)

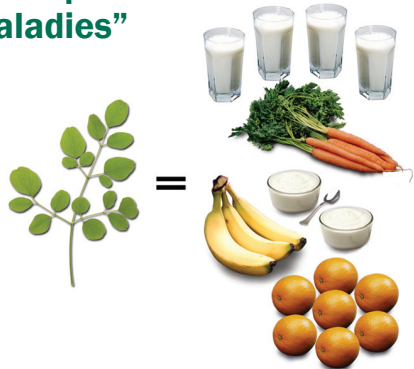


Selon le vieux proverbe:  
**“Les feuilles de Moringa  
 aide à prévenir 300  
 maladies”**



Aujourd’hui la science moderne nous prouve que ces petites feuilles sont un concentré nutritif exceptionnel qui participe au renforcement du corps humain et prévient de nombreuses maladies.


Selon le vieux proverbe:  
**“Les feuilles de Moringa  
 aide à prévenir 300  
 maladies”**




Aujourd’hui la science moderne nous prouve que ces petites feuilles sont un concentré nutritif exceptionnel qui participe au renforcement du corps humain et prévient de nombreuses maladies.

### Incroyable, mais vrai


Les protéines sont les éléments de base de notre corps. Le yaourt est une bonne source de protéines, mais les feuilles de Moringa en contiennent deux fois plus.

**2** fois plus de protéines que dans le yaourt 


La vitamine C renforce notre système immunitaire et lutte contre les maladies infectieuses, y compris le rhume et la grippe. Les agrumes comme les oranges et les citrons sont plein de vitamine C. Mais les feuilles de Moringa le sont encore plus.

**7** fois plus de vitamine C que dans les oranges 


Le potassium est essentiel pour le cerveau et les nerfs. Les bananes sont une excellente source de potassium. Les feuilles de Moringa sont encore meilleures.

**3** fois plus de potassium que dans les bananes 

La vitamine A agit comme un bouclier contre les maladies de la peau, des yeux et du cœur, la diarrhée et de nombreuses autres infections. Les carottes sont très riches en vitamine A, mais les feuilles de Moringa le sont encore plus.

**4** fois plus de vitamine A que dans les carottes 

Le calcium renforce les os et les dents et aide à prévenir l’ostéoporose. Le lait contient beaucoup de calcium, mais les feuilles de Moringa en offre encore plus.

**4** fois plus de calcium que dans le lait 

Ces chiffres reflètent des comparaisons avec des feuilles de Moringa gramme pour gramme (voir tableau au verso).




Remarquable pour un végétal,




Les feuilles de Moringa contiennent **tous** les acides aminés (protéines) essentiels pour un corps solide et en bonne santé.

### Incroyable, mais vrai


Les protéines sont les éléments de base de notre corps. Le yaourt est une bonne source de protéines, mais les feuilles de Moringa en contiennent deux fois plus.

**2** fois plus de protéines que dans le yaourt 


La vitamine C renforce notre système immunitaire et lutte contre les maladies infectieuses, y compris le rhume et la grippe. Les agrumes comme les oranges et les citrons sont plein de vitamine C. Mais les feuilles de Moringa le sont encore plus.

**7** fois plus de vitamine C que dans les oranges 


Le potassium est essentiel pour le cerveau et les nerfs. Les bananes sont une excellente source de potassium. Les feuilles de Moringa sont encore meilleures.

**3** fois plus de potassium que dans les bananes 

La vitamine A agit comme un bouclier contre les maladies de la peau, des yeux et du cœur, la diarrhée et de nombreuses autres infections. Les carottes sont très riches en vitamine A, mais les feuilles de Moringa le sont encore plus.

**4** fois plus de vitamine A que dans les carottes 

Le calcium renforce les os et les dents et aide à prévenir l’ostéoporose. Le lait contient beaucoup de calcium, mais les feuilles de Moringa en offre encore plus.

**4** fois plus de calcium que dans le lait 

Ces chiffres reflètent des comparaisons avec des feuilles de Moringa gramme pour gramme (voir tableau au verso).



Remarquable pour un végétal,



Les feuilles de Moringa contiennent **tous** les acides aminés (protéines) essentiels pour un corps solide et en bonne santé.