

La nature bienfaitrice en RDC

Mots clés: La voix du Congo profond, plantes médicinales, quinquina, manioc, soja, mfumbwa

Depuis toujours, les plantes soignent et nourrissent. Qu'en est-il aujourd'hui en RDC ?



Auteur(s): Alain Huart, Chantal Tombu, Alice Van der Elstraeten

Date de publication: Juin 2012

Catégorie(s): Ecotourisme • Forêts communautaires • Services agro-environnementaux, agriculture de conservation • Construire son avenir, éducation, santé, énergie, eau, habitat

Province(s): Kinshasa • Bandundu • Équateur • Province Orientale • Nord-Kivu • Sud-Kivu • Maniema • Katanga • Kasai-Oriental • Kasai-Occidental • Bas-Congo

Partenaire(s): Agence belge de Développement, CTB • Ministère de l'agriculture et du Développement rural (RDC) • Ministère de l'éducation • WWF • Coopération allemande

Nombre de pages: 3

Identification: F-ECJ-P5-F1-N4-S2-1



Les plantes médicinales sont utilisées depuis les premières civilisations. Au Sud- et Nord-Kivu, le quinquina permet de combattre le paludisme. Côté nutrition, le manioc, le soja et le mfumbwa sont en bonne place.

Les plantes soignent

L'utilisation des plantes médicinales dans le traitement des maladies remonte à la plus haute Antiquité. En effet, depuis l'avènement de la maladie dans le monde, l'homme a cherché à exploiter les ressources naturelles présentes dans son environnement immédiat pour résoudre ses problèmes sanitaires et alimentaires. Les plantes médicinales sont utilisées depuis les premières civilisations.



80% de la population mondiale aujourd'hui dépend au moins en partie de la médecine traditionnelle et des plantes médicinales pour le traitement des maladies. 40 à 70% des médicaments proviennent de substances naturelles (d'origine végétale ou animale). Plus de 7 000 composés médicaux de la pharmacopée sont tirés de plantes.

Le quinquina

2 antipaludéens majeurs, (quinine et artémisine) sont issus de plantes médicinales traditionnellement utilisées contre le paludisme (*le quinquina et l'artémisia*). La RDC, au Sud- et Nord-Kivu, est un grand producteur d'écorces de quinquina et donc de quinine.

Les diverses espèces de quinquina sont toutes originaires du versant oriental des Andes où elles poussent disséminées dans la forêt, sous un climat pluvieux et brumeux. Ces conditions climatiques se retrouvent aussi au Kivu.



La quinine est extraite de l'écorce. Après que l'on a écorcé les troncs et tiges, on sèche les copeaux au soleil, puis dans des séchoirs appropriés. L'écorce est ensuite broyée et mise en sac pour être transportée vers les usines d'extraction et les canaux d'exportation.

Les plantes nourrissent

La RDC connaît des taux de malnutrition élevés, liés au déclin de l'agriculture et au manque d'encadrement des producteurs, à la détérioration des voies de communication et à la rareté des moyens de transport, ce qui enclave les producteurs dans leurs territoires. Les faibles possibilités de commerce et d'échange appauvrissent les agriculteurs, qui par réaction se replient sur des cultures basiques, principalement le manioc. Les habitudes alimentaires se modifient, et les repas familiaux présentent une gamme de plus en plus restreinte d'aliments. Là où le commerce reprend, par exemple en pays nande, les repas sont diversifiés et se nourrir coûte moins cher.

Le manioc

En RDC, le manioc est la nourriture quotidienne. Ce tubercule aux feuilles savoureuses est originaire de l'Amérique du Sud. Les navigateurs portugais l'ont introduit en Afrique en 1600. La plante s'est intégrée facilement dans les systèmes culturels, ce qui a facilité son expansion.

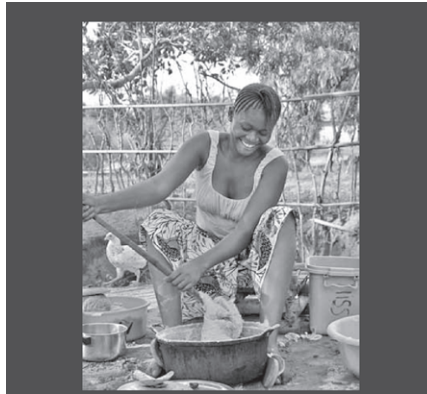


Aujourd'hui, le manioc couvre plus de 70% des besoins caloriques des Congolais. C'est la source la moins chère d'énergie alimentaire sous forme de glucides dans les pays en développement. Les tubercules sont riches en eau et à cause de cela leur concentration énergétique est moindre que celle du maïs ou du riz. Mais le manioc, comme toutes les plantes racines, produit plus sur un hectare que les céréales. D'où son succès, joint à une habitude culturelle.

Atteint par la mosaïque, les tubercules deviennent rachitiques et les feuilles sont tachetées.

La phytosanitation avec élimination rapide des plants atteints permet d'éviter les maladies. Pour lutter contre la mosaïque, il faut replanter les champs avec des boutures saines résistantes à la maladie.

Si les paysans s'associent et constituent un parc à bois collectif - champ de manioc réservé à la cueillette des tiges pour en faire des boutures -, ils peuvent enrayer la maladie et s'assurer dès lors de belles récoltes, avec un manioc de haut rendement et de qualité.



Avant de consommer le tubercule, il faut l'éplucher, puis le tremper dans l'eau durant plusieurs jours (rouissage) afin d'en éliminer les glucosides cyanurés. Après rouissage, les cossettes sèchent au soleil : leurs différences de taille et leur blanc intense créent des textures brutes sur les toits des cases, les sols et les roches qui bordent les cours d'eau. Pilées patiemment au mortier par les femmes et les fillettes, elles se transformeront en farine, qui sera mélangée à parts égales à de l'eau bouillante pour faire du fufu. Par contre, pour obtenir la chikwangue, le tubercule ramolli par le rouissage sera défilé en une pâte appelée « bimpuka » ; emballée dans des feuilles, cette dernière sera cuite dans l'eau bouillante. Les feuilles de manioc (pondu ou sombe) constituent des légumes verts de haute valeur nutritionnelle avec une teneur en protéines de 14 à 20 %, du calcium, du phosphore et des vitamines A, B et C. Le manioc offre, des pieds à la tête, de multiples produits de transformation prisés dans les centres urbains et par les Congolais.

Et le soja !

Le soja est une plante annuelle facile à cultiver, qui produit des gousses après trois mois. Il existe de nombreuses variétés, adaptées aux climats, aux sols et aux conditions de culture très diverses.

Pour avoir des rendements maximaux, le cultivateur utilise des semences inoculées, c'est-à-dire enrobées de rhizobium. Cette enveloppe est de la terre mélangée à une concentration de bactéries. Celles-ci vont fixer sur les racines de la plante l'azote qui se trouve dans l'atmosphère.

L'azote est une molécule de base des protéines qui vont participer à la « construction » de la plante. Le soja, très énergétique, a en effet une teneur élevée en lipides et protéines végétales, ce qui en fait un des meilleurs aliments pour lutter contre la malnutrition des enfants.

Constitué d'environ 40% de protéines et de 20% d'huile, il peut remplacer les rations quotidiennes d'oeufs, de viande, de poisson, idéal-

lement nécessaires à une bonne croissance et à un apport journalier de calories. Le soja est un aliment de haute qualité, convenant à l'alimentation des enfants de tout âge. C'est la source en protéines la moins chère que l'on puisse trouver sur la planète.

Répandre la culture du soja, avec de bonnes semences, représente un avantage majeur pour notre pays, où plus de la moitié des enfants de moins de cinq ans sont mal nourris. Il faut bien respecter le processus de transformation du soja car il ne se consomme pas cru mais doit être « toasté », pour être consommé sans danger.

De nouvelles variétés, mises au point au Brésil, ne contiennent pas d'enzymes et peuvent être utilisées plus facilement, sans « toastage ».

Ces variétés sont testées par un passionné convaincu, André Schetter, avec l'appui du Ministère de l'Agriculture et du Centre Agronomique et Vétérinaire Tropical de Kinshasa (CAVTK).

La transformation du soja permet de produire de la farine, du lait de soja, du pain, des cakes, des biscuits et même de la viande végétale (hamburger)... La farine de soja, mélangée à la farine de manioc ou de maïs, permet de faire une bouillie très nutritive. C'est ce projet que veut développer l'ONG MAM SA NGOL à Idiofa.



Soja.

Le mfumbwa

Le mfumbwa est une plante sauvage qui se mange et qui soigne, des Congolais de la RDC à ceux de la diaspora.

- **Une haute valeur nutritive:** les feuilles du mfumbwa contiennent des minéraux et des protéines de qualité.
- **Des propriétés médicinales étonnantes:** les feuilles peuvent être utilisées comme médicament contre l'obésité.

Les spécialistes estiment que les forêts tropicales congolaises comptent environ 75 000 espèces végétales qui offrent un bon potentiel alimentaire. Cependant, leur usage dans l'alimentation quotidienne se perd de plus en plus, à l'exception du *Gnetum Africanum*, plus connu comme « mfumbwa » ou « koko ». C'est une plante sauvage comestible, particulièrement appréciée en tant que repas. Le mfumbwa fait partie du groupe des « produits forestiers non ligneux ». Les produits forestiers non ligneux sont des produits, autres que le bois, provenant des forêts, des terres boisées ou d'arbres isolés. Par exemple les chenilles, le miel, les plantes sauvages... Sa zone géographique de répartition s'étend de la RDC, au Nigeria, au Cameroun, à la République centrafricaine, au Gabon, au Congo, jusqu'en Angola.

Le mfumbwa est une plante qui est consommée par toutes les classes sociales. En la consommant, les peuples africains expriment leur identité culturelle. Les pygmées participent à sa cueillette et à sa commercialisation.

Il est vendu en grande quantité par les femmes; c'est une des marchandises les plus prisées dans les marchés locaux. Le mfumbwa est aussi exporté vers l'Europe et l'Amérique, pour approvisionner la diaspora africaine.

Le mfumbwa est victime de son succès: sa consommation est tellement élevée qu'il est devenu rare au Bas-Congo et qu'il a complètement disparu dans certaines régions.

Agir pour le préserver :

- créer une banque de gènes pour sauvegarder les souches des populations sauvages de ces espèces et développer les recherches ;
- vulgariser auprès des cueilleurs des techniques de collecte non destructives ;
- stimuler une plantation locale de mfumbwa pour éviter les coupes illimitées dans la forêt.

Des essais prometteurs sont en cours à proximité de la réserve de Luki.



Comment préparer le mfumbwa ?

Ingrédients :

- les feuilles de mfumbwa, nettoyées et découpées en fines lanières
- les arachides
- deux tomates, pelées et coupées
- un oignon ou un poireau
- un morceau de poisson salé, trempé dans l'eau et nettoyé
- une tasse d'huile de palme

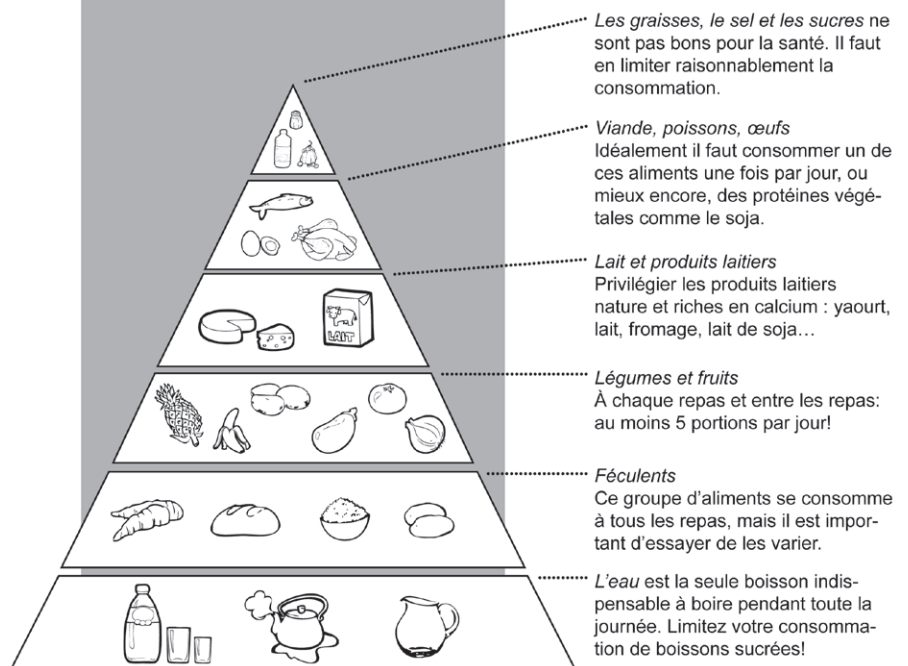
Préparation :

- mettre le mfumbwa dans une casserole remplie à moitié d'eau et faire bouillir ;
- moudre ou écraser les arachides (il est plus facile d'utiliser de la pâte d'arachide) ;
- réduire le feu lorsque le mfumbwa est cuit et ajouter les tomates, les oignons, les poireaux ;
- prendre une tasse du liquide des légumes et le mélanger avec la pâte d'arachide ;
- verser le mélange dans les légumes et ajouter l'huile de palme ; réduire la chaleur au minimum ;
- servir avec du riz ou de la chikwange.

À Kinshasa, on mélange tous les ingrédients dans une casserole : un fond d'eau, le mfumbwa, la pâte d'arachide, de l'huile de palme, les oignons, les tomates, les aromates et du sel. Puis on fait cuire à feux doux. On rend la pâte homogène avec une cuillère, avant d'ajouter un peu de concentré de tomate et le poisson.

La pyramide alimentaire

Manger équilibré, c'est consommer chacun des aliments appartenant aux différents groupes en proportions raisonnables.



Les graisses, le sel et les sucres ne sont pas bons pour la santé. Il faut en limiter raisonnablement la consommation.

Viande, poissons, œufs
Idéalement il faut consommer un de ces aliments une fois par jour, ou mieux encore, des protéines végétales comme le soja.

Lait et produits laitiers
Privilégier les produits laitiers nature et riches en calcium : yaourt, lait, fromage, lait de soja...

Légumes et fruits
À chaque repas et entre les repas: au moins 5 portions par jour!

Féculents
Ce groupe d'aliments se consomme à tous les repas, mais il est important d'essayer de les varier.

L'eau est la seule boisson indispensable à boire pendant toute la journée. Limitez votre consommation de boissons sucrées!