



infoTerrEspoir

TerrEspoir

Organe d'information de la Fondation et de l'Association TerrEspoir

Editorial

Les muses

J'ai toujours trouvé que la banane, la Muse en latin, portait bien son nom. Faut dire qu'avec ses 21 à 25 cm de longueur réglementaire, la belle est généreuse : durant la course Sierre-Zinal, à la sortie de la rude montée de Ponchette, combien de coureurs comme moi n'attendent que la table de ravitaillement avec la douceur des sucres et les costauds appoints de magnésium de la Muse Cavendish pour se requinquer. Elle contente aussi les grincheux, pour lesquels elle a même accepté de ne jamais porter d'enfants : comme le chantait Francis Blanche, « *la banane, c'est bon parce qu'y a pas d'os dedans* ».

Mais la belle fait aussi des aigreurs. Encore adolescent, c'est par elle que j'ai appris la cupidité de l'homme : d'un côté, deux tiers du commerce mondial dans les mains de 3 compagnies qui se sucent sur son dos, avec une influence politique déterminante sur les pays producteurs. De l'autre côté, les revenus « offerts » aux ouvriers des plantations, sans parler de l'eau et de l'air qu'ils avalent. A l'époque on avait même lancé un boycott de ces firmes... et réussi à peine à convaincre nos parents.

Mais voilà, les Muses sont diverses et un peu rebelles. J'aime. Si ici c'est Cavendish, là-bas ce sont encore 1499 autres variétés : des rondes, des rouges, des grises, des pleines de graines dedans qui font joli, des érotiques, des fibreuses, des décoratives qui tiennent même nos gros frimas, et bien entendu des farineuses à cuire comme la Muse du Paradis, la plantain, sans quoi la cuisine africaine ne serait pas tout à fait africaine...

Et TerrEspoir est là, à nous offrir de la douceur et de la diversité de Muse, et un brin d'idéalisme. Alors vive TerrEspoir.

Pierre Aeby

La banane, un produit phare, aux couleurs camerounaises

A l'image des trois couleurs du drapeau camerounais, elle est (souvent) d'abord rouge, comme sa fleur, puis verte, enfin jaune soleil – qui est-elle ? La banane, pardi ! Après la mangue, l'ananas, la papaye, il restait à parler de la banane, quatrième produit phare de TerrEspoir.

La banane, c'est banal, on connaît ! Connaît-on vraiment ce fruit, originaire probablement de Malaisie, dont le bourgeon, rougeâtre-violacé, organe mâle, qui pend entre les grandes feuilles, a un petit côté érotique, ce fruit cueilli – pour la plupart – vert, et qui, dans sa maturité, dans la chaleur et la moiteur tropicale, devient jaune ? Connaît-on les nombreuses vertus de ce fruit familial ? Hélas, on connaît surtout les spécimens de grande taille, cultivés par des multinationales, dans les Caraïbes et en Amérique centrale et du Sud, et qui n'ont pas beaucoup de goût (voir l'éditorial). Les petites bananes goûteuses, cueillies au bon moment, des cultivateurs camerounais de TerrEspoir, c'est une autre histoire...



Un petit peu d'histoire et d'histoire naturelle

Fruit du bananier, plante herbacée géante de la même famille que le lys et l'orchidée, la banane est mentionnée pour la première fois dans des textes bouddhistes du VI^e siècle avant J.-C. En 327 av. J.-C., Alexandre le Grand déguste sa première banane dans la vallée de l'Indus. Mais elle existerait depuis un million d'années. Une légende indienne affirme que c'est le fruit qu'Eve tendit à Adam, ce qui explique pourquoi en Inde, on l'appelle « fruit du para-

dis ». Cette croyance est aussi à l'origine du nom latin *paradisica* donné aussi à la banane plantain.

Vers 200 de notre ère, il est fait mention en Chine de l'existence de bananeraies organisées, exploitées. En 650, des conquérants islamistes importèrent des bananes en Palestine. Les marchands arabes les transportèrent à leur tour dans toute l'Afrique. En 1502 les Portugais amenèrent les premières bananeraies des Iles Canaries vers les Caraïbes et l'Amérique centrale. Le commerce de la banane resta longtemps limité,

car ce fruit fragile voyage mal. Son essor n'a véritablement commencé qu'au début du XX^e siècle avec le développement des techniques de conservation et des transports rapides.

Comment ça pousse les bananes ?

Le bananier n'est pas un arbre mais une herbe géante. On plante un rhizome qui donne une première pousse 3 ou 4 semaines plus tard. Au bout de 9 à 10 mois se dresse l'inflorescence, qui sort de la couronne foliaire, d'un diamètre

qui peut atteindre jusqu'à 7 mètres. Trois jours plus tard un bourgeon pend à la plante. Au cinquième jour le bourgeon devient rouge et s'ouvre petit à petit. Au septième jour les feuilles qui le recouvraient tombent et deux jours plus tard apparaissent les premières mains de bananes. Le mot banane est d'origine arabe et signifie doigt.

Chaque régime comporte de 10 à 14 'mains' qui portent chacune de 18 à 20 bananes. La récolte se fait lorsque les bananes sont encore vertes. Alors



Un germoir de multiplication.

commence une course contre le temps. Car suivant la température, la maturité est rapide.

Il existe des centaines de variétés. Simplement aux Seychelles, on en compte une trentaine du jaune au vert en passant par le rouge sombre. Certaines sont considérées comme des légumes (comme la plantain), d'autres comme des fruits, communément appelées bananes-desserts.

Les bananiers appartiennent à un groupe (ou genre) connu scientifiquement sous la dénomination *Musa*. La majorité des bananes cultivées sont originaires du groupe d'espèces *Eumusa*. Cette section est la plus importante du genre et celle qui a la plus large répartition géographique, puisque l'on trouve des espèces dans toute l'Asie du sud-est, depuis l'Inde jusqu'aux îles du Pacifique. La plupart des cultivars dérivent de deux espèces, ***Musa acuminata*** (génome A) et ***Musa balbisiana*** (génome B). Les plus grands pays producteurs sont l'Inde, le Brésil, les Philippines, l'Équateur et l'Indonésie.

Valeur Innutritionnelle

La banane est nourrissante, ne fait pas grossir et peut être mangée à toute heure de la journée car elle est digeste. L'homme moderne mange trop

Avec environ 1000 types de bananes, subdivisés en 50 groupes de variétés, il y a vraiment beaucoup de bananes différentes dans le monde. Certaines à chair sucrée et d'autres à chair riche en amidon, (les bananes à cuire). Des bananes courtes, carrées, rondes, droites, courbées, vertes, jaunes, roses, tachetées, dorées, et même rayées.

Les pays industrialisés consomment principalement la variété Cavendish, mais les régions productrices préfèrent d'autres types de bananes.

Parmi elles, on distingue le vrai plantain prisé en Afrique de l'ouest et du centre et en Amérique du sud, les bananes d'altitude d'Afrique de l'est (qui, en plus d'être un aliment base, servent également à fabriquer de la bière), les bananes à cuire d'Asie du sud-est et d'Amérique latine et les bananes de type Maia Maoli/Popoulou du Pacifique.

Des ressources innombrables pour notre santé !

Déprimé ? la présence de tryptophane dans la banane, protéine transformée en sérotonine, assure des effets relaxants et la vitamine B apaise le système nerveux. **Anémique ?** la teneur en fer stimule la production d'hémoglobine. **Un examen de math ?** la banane, bonne pour la tête. **Problèmes intestinaux ?** Les fibres normalisent le transit. **Piqûre de guêpe ?** Une peau de banane frottée sur la plaie. **Vous voulez cesser de fumer ?** Les vitamines B6, B12, le potassium et le magnésium dans la banane vous y aideront. Bonnes donc aussi pour vos artères et votre cœur.

Reflets de l'assemblée générale 2009

Trois groupes thématiques avaient été proposés à la réflexion des membres présents de TerrEspoir; ceux-ci ont formulés, pour chaque groupe, un certain nombre de questions, suggestions, commentaires.

1. Tout ce que j'aurais voulu savoir sur TerrEspoir

Le groupe voulait connaître les possibilités de contacts sur place avec les cultivateurs, la marge de manœuvre d'une paroisse sur l'attribution de ses dons; on s'est inquiété, dans ce groupe, de l'existence de la relève. Enfin, que répondre à ceux qui affirment qu'il faut acheter « local » ?

2. 10 ans de l'association de soutien: l'âge de raison, des questions

Dans ce groupe, les interrogations et questions ont porté sur des thèmes variés: plus d'information sur le chiffre d'affaires et les sommes distribuées aux familles, sur l'épargne possible, sur la nécessité d'utiliser plus largement le courrier électronique pour les infos et convocations, sur la création d'un fichier de recettes contenant la description du ou des produits, notamment sur les produits moins courants – (plantain, patate douce, etc.); sur la possibilité de poser des questions sur les produits, sur le site, p. ex. les patates douces qui noircissent, etc. enfin, également sur la teinte des T-shirts, considérée comme terne!

Suggestion a été faite de convoquer aux assemblées nos revendeurs, paroisses, etc. Cela augmenterait le nombre de membres cotisants. Et on pourrait trouver des membres par le biais des conseils de paroisse, cela dans l'idée que TerrEspoir se fasse mieux connaître dans les paroisses.

Enfin, les envois par la poste permettent de glisser un BV, mais le courriel!

3. Les produits TerrEspoir: Dole et Chiquita peuvent aller se rhabiller

Différentes suggestions ont été faites au sein de ce groupe: contacts avec W. Randin, de Nouvelle Planète? Améliorer la qualité des fruits – résolument. On s'est demandé aussi s'il existait un marché africain pour les produits frais du commerce équitable et qui seraient le cas échéant, les consommateurs; questions aussi sur la technique de reproduction des ananas, sur le phénomène de noircissement de la patate douce et le changement de qualité, sur la qualité bio des produits frais TerrEspoir et les traitements qu'ils auraient subis. Questions enfin sur les safous et la manière africaine de consommer ces produits, sur la réintroduction éventuelle de l'arachide grillée.

de graisses et pas assez d'hydrates de carbone. Une banane contient 23% d'hydrates de carbone pour 0,2% de graisse. Le taux de cholestérol est de 0,00%, 100 grammes de bananes contiennent aussi peu de calories que 100 grammes de yaourt aux fruits.

De tous les fruits connus, la banane contient le plus de protéines. Quant aux sucres, une banane mûre donne de l'énergie et est conseillée à ceux qui pratiquent des sports d'endurance. Elle contient en plus du magnésium, du sélénium, du fer et toutes sortes de

vitamines. Elle ne contient pas de chlorure de sodium, c'est pourquoi, on la trouve dans tous les régimes sans sel. C'est donc aussi sans surprise qu'on retrouve la banane au top des régimes des athlètes mondiaux, pour son potentiel énergétique.

Importations de bananes en Suisse

Le marché suisse importe 53'882'000 kg de bananes par année; TerrEspoir doit se contenter d'une portion congrue avec 24'831 kg (2009), soit 0.04% du marché suisse! On se console en apprenant que les importations de bananes Max Havelaar représentent 52% du Marché suisse, soit 28'019'000 kg.

Le billet de Félix Meutchieye

Ce que 10 % finit par faire... Histoires des petites réalisations devenant grandes !

Lors de la visite d'une équipe de TerrEspoir Cameroun au cours de l'automne 2008, une remarque revenue et interprétées diversement évoquait le quota de 10% des produits que chaque membre du GIC écoulait à travers le système de commerce sud-nord mis en place. Etait-ce assez? N'est-ce pas en fin de compte de la poudrette d'amélioration des conditions de vie des communautés rurales? Pourtant, les réalités du terrain montrent d'autres éclats, vécus et des réalisations de l'application de la démarche des 10%! Ce sont environ aujourd'hui 100 familles éparpillées dans quatre régions du Cameroun qui vivent chaque semaine des revenus des expéditions des produits... et pour certains cela fait un bout que ça dure. En effet, si le quota de 10% semble dérisoire au plan statistique, les services offerts dépassent finalement 100%. Tenez! A travers une épargne (quand même) sur la vente des 10%, un système ingénieux d'épargne a été envisagé et mis en place par les producteurs. L'épargne aujourd'hui rassemblée permet aux nombreux parents d'assurer une scolarisation plutôt réussie de leur progéniture. Bien plus, une bonne politique d'épargne a aujourd'hui abouti à des saines ambitions de grandir et de faire plus grand! Avec 10% seulement, des ouvertures nouvelles s'annoncent en ce début d'année 2010, aussi bien au sud qu'avec le nord: nouvelles acquisitions, nouveaux investissements, nouveaux recrutements et de nouveaux partenariats. Dire que tout a commencé avec ce peu! Pour terminer: merci à ceux qui assurent régulièrement la consommation des 10%! Cela compte pour plus de 100.

Félix Meutchieye, ingénieur agronome, chargé de suivi du GIC TerrEspoir au Cameroun



Visite du stand du GIC par le vice premier ministre en charge de l'agriculture, décembre 09.

Joseph Simo, Léontine Sikati, Elise Kamsu et Paul Djoko producteurs de bananes collaborant avec TerrEspoir ont répondu à quelques questions sur leur travail.

Les quatre producteurs cultivent la banane figue-pomme depuis plus de 30 ans, sur des surfaces variant de 1,5 ha à 4 ha. On évalue le volume de la production par le nombre de régimes, qui eux-mêmes pèsent entre 10 et 40 kg. Joseph Simo produit en moyenne 60 régimes par mois, Léontine Sikati 80, Elise Kamsu 50, et Paul Djoko 80.

Pour un producteur de banane, la principale difficulté réside dans le transport des fruits de la parcelle au site de conditionnement. Joseph Simo et Elise Kamsu mentionnent un phénomène récurrent qui rend le travail difficile: le brûlis des parcelles par des feux de brousse sauvages causés par des chasseurs en saison sèche. Presque chaque producteur évoque la difficulté croissante, avec l'âge, de l'entretien des parcelles, envahies de mauvaises herbes.

La culture de la banane se prête bien à la culture en marge de vivriers saisonniers tels que maïs, haricot, macabo, taro, manioc, légumes à feuilles, ainsi que des arbres fruitiers (avocat, safous, même pour Paul Djoko, des caféiers arabica ou la noix de kola.

Pour les 4 producteurs interrogés, les débouchés sont les mêmes: marchés villageois, des grandes villes (Douala surtout), pour les fruits séchés du GIC, GIC TerrEspoir, consommation familiale, dons. Quant aux avantages de la coopération avec TerrEspoir, ils sont unanimes: régularité et stabilité des revenus, accès à différents services sociaux (crédits scolaires, formations, solidarités). Mais également, tous les producteurs mentionnent que cette collaboration leur a ouvert des perspectives et d'autres dimensions: connaissance et culture de plantes médicinales, de l'agriculture biologique, de notions de protection de la nature, montage de micro-projets, etc.

Enfin, ils ont tous insisté sur le fait que cette collaboration avec TerrEspoir a fait d'eux des personnes respectées dans la communauté rurale.

La recette d'InfoTerrEspoir

Bananes au four

2 petites bananes
ou 1 grande par convive

Sucre très fin

Quelques citrons verts (limettes)

Une orange

Une noisette de beurre

1 dl de rhum ou de Grand Marnier

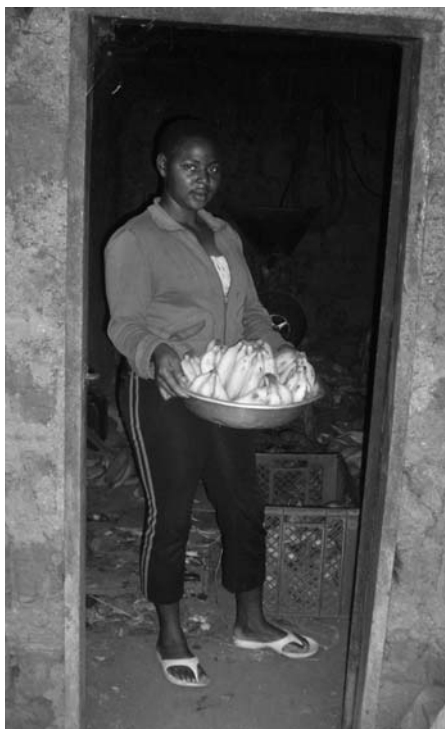
Un plat allant au four

Faire chauffer le four très chaud (250). Diviser les bananes en deux et les déposer délicatement dans le plat (elles ne doivent pas se chevaucher). Parsemer de flocons de beurre et de sucre et arroser de jus de citron et d'orange (pas trop de jus, sinon il n'aura pas le temps de s'évaporer et les bananes seront trop cuites). Glisser le plat au four très chaud, mettre en position grill et laisser gratiner jusqu'à ce que le jus soit évaporé. Ajouter alors l'alcool, remettre quelques secondes au four et flamber le tout rapidement.

Déposer deux ou quatre demi-bananes sur chaque assiette, arroser de jus (devenu épais), raper un peu de zeste de citron vert et/ou d'orange ; variante : râpez un peu de noix de coco et laissez brunir légèrement au four (position grill). Ajouter une boule de glace vanille, décorez avec une feuille de menthe.

Et dégustez !

La marche des affaires – en bref



Importations au 31 Décembre 2009 (après 48 arrivages)

Malgré la saisie de plus d'une tonne de mangue, l'on constate une augmentation des commandes d'env. 7%. Cette augmentation s'explique en partie par le fait que la saison de la mangue a commencé presque un mois plus tôt que l'an passé mais aussi par un bon engagement des réseaux.

Partenariat CLARO-GIC TerrEspoir

Dans le cadre des efforts de diversification des filières du GIC TerrEspoir au Cameroun, le Conseil s'était approché de Claro en 2009. Claro avait annoncé qu'ils se rendraient au Cameroun (janvier) pour concrétiser un accord de collaboration pour l'ananas séché. Ce qui signifie que ce produit pourrait être distribué par Claro non seulement en Suisse mais aussi dans d'autres pays d'Europe. A terme, cela représente pour TE Suisse un manque à gagner, mais pour notre partenaire c'est une chance unique.

2009 a enregistré un léger fléchissement des ventes de fruits séchés d'env. 7,5%. L'ananas, la mangue et la banane sont les fruits les plus demandés.

Brèves

Succès commercial à Corsier-sur-Vevey

L'association de soutien a tenu avec succès, le dimanche 31 janvier, un stand de vente de fruits et produits TerrEspoir à la sortie du culte de la paroisse de Corsier-sur-Vevey. Une occasion de faire connaître les produits et promouvoir les différents points de vente de la région.

Les habitants de la région veveysane peuvent passer commande tous les 15 jours à Vevey auprès de M^{me} Ruth Martin tél. 021 921 97 24 (marumartin@bluewin.com) ou de M^{me} Thérèse Stalder 021 921 89 78 et à la Tour-de-Peilz auprès de M^{me} Henriette Doleyres au 021 944 22 12. Les magasins du Monde de Vevey et Châtel-St-Denis proposent aussi fruits et produits TerrEspoir.

Agenda

25 au 28 mars: Mednat Lausanne en collaboration avec les Magasins du Monde

14 et 21 avril: cours de cuisine aux Terreaux

1^{er} mai: vente à St-Jacques et fête régionale Terre Nouvelle à Grancy sur Cossonay

28 avril au 2 mai: salon du livre à Genève (en collaboration avec l'équipe des Magasins du Monde)

8 mai: Assemblée générale de l'Association de soutien TerrEspoir

9 mai: fête au Jardin botanique de Neuchâtel (en collaboration avec « Nelly's team »)

18 au 20 juin: Fête de la Terre à Montbenon/ Lausanne **annulée**

Juin: Fête des Couleurs à Aigle



TerrEspoir

IMPRESSUM

Editeur:

Fondation TerrEspoir
et Association de soutien à TerrEspoir
Case postale 472
1030 Bussigny
Tél. 021 703 00 42
Fax 021 703 00 45
E-mail: info@terrespoir.com
Internet: www.terrespoir.com

Rédaction: Camille Egger-Foetisch

Photos: Félix Meutchieye et C. Egger-Foetisch
Graphisme et impression:

Groux arts graphiques SA, Le Mont/Lausanne
Tirage: 1000 exemplaires