

Cette plante incroyable est déjà connue par les Béninois !

- Français :** Moringa
Bensolive
Ben Ailé
- Bariba :** Yuru ara
Yorwata
Yoroguma
Lagalagagundi
- Dendi :** Windibundu
- Fon :** Kpatima
Kpanuma
Ma hizihizi
Yovokpatin
Kpano
Yovotin
- Natemba :** Tekpinda
- Peuhl :** Guildandeni
Latj iri
Egi-lakiliigru
Muringa
- Waama :** Yori kununfa
- Yoruba :** Ewé ilé
- Nago :** Ewé igbale
Ewé ile
Ewé oyibo
Agun, Ayere
Manyieninu
Oyib

Nom scientifique : *Moringa oleifera*



Facile à cultiver :

- A partir de graines ou des boutures
- Même dans des sols marginaux
- Très peu de soins sont nécessaires pour sa croissance
- Très peu d'eau nécessaire
- Produit des fruits et des feuilles dans les 8 mois

Facile à utiliser :

- Ajoutez les feuilles fraîches ou séchées à n'importe quel plat.
- Séchez les feuilles à l'ombre et gardez-les au sec. Ecrasez-les au mortier ou au moulin à froid.
- 8 à 24 g de poudre de feuilles par jour améliore la santé.

Rentable :

- Un hectare de Moringa peut produire 1.000 kilos de poudre par année.
- Le Moringa est plus rentable que d'autres produits agricoles comme le coton et le maïs.

 **Association Béninoise du Moringa**

L'ABM lutte contre la malnutrition au Bénin en promouvant le Moringa :

- Réseau de communication pour faciliter le commerce du moringa au Bénin
- Assistance technique au nouveau producteurs
- Gestion d'une banque de semences
- Facilitation du marché de commerce en gros
- Mise en œuvre des normes de productions et d'hygiène

Agissez !

- Plantez des arbres Moringa.
- Consommez la poudre de moringa dans votre alimentation quotidienne.
- Partagez cette information avec des personnes qui peuvent aider à rendre notre communauté plus saine.



 **Association Béninoise du Moringa**

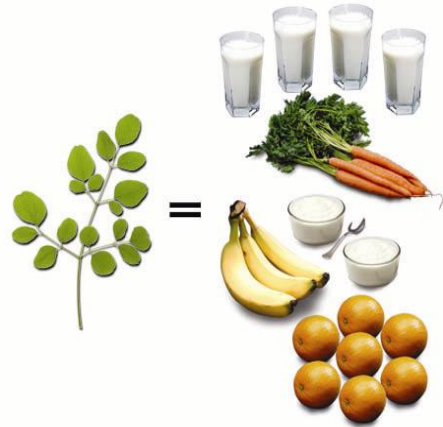
02 BP 1263
Parakou, Bénin
(+229) 21 01 37 27
MoringaBenin@gmail.com
www.moringabenin.org



Association Béninoise du Moringa



Il y a un vieil adage :
« Le Moringa prévient 300 maladies. »



Aujourd'hui, la science moderne est la preuve que ces petites feuilles contiennent une richesse en vitamines qui peuvent renforcer notre corps et prévenir de nombreuses maladies...



Incroyable, mai vrai.

Les protéines, les blocs de construction de notre corps, sont constituées d'acides aminés. Normalement, seuls les produits d'origine animale comme la viande, les œufs et les produits laitiers contiennent tous les acides aminés essentiels. Étonnamment, les feuilles de Moringa contiennent également tous les acides aminés.

2 fois plus de Protéine
que le yaourt



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

7 fois plus de Vitamine C
que 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 mieux...

3 fois plus de Potassium
que les bananes



La vitamine A protège contre les maladies de la peau, les yeux et le cœur, la diarrhée, et de nombreuses autres affections. Les carottes sont très riches en vitamine A, mais les feuilles de Moringa sont encore plus riches...

4 fois plus de Vitamine A
que les carottes



Le calcium renforce les os et des dents, et aide à prévenir l'ostéoporose. Le lait fournit beaucoup de calcium, mais les feuilles de Moringa en offrent encore plus.

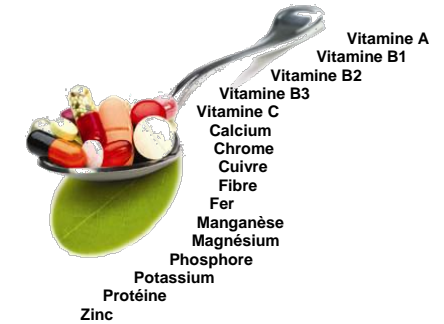
4 fois plus de Calcium
que le lait



Ces chiffres reflètent des comparaisons gramme-pour-gramme avec des feuilles sèches de Moringa.*



C'est comme cultiver des comprimés multivitaminés à côté de votre maison.



Nutriments	Aliments Communs	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 Banane	259 mg	1324 mg
Protéine	3.1 g Yaourt	6.7 g	27.1 g
Vitamine C	30 mg Orange	220 mg	17.3 mg

* Valeur nutritive des aliments, par C. Gopalan, et al, et *The Miracle Tree - Moringa oleifera: Natural Nutrition for the Tropics*, par Lowell Fuglie, éd. Plus d'informations: www.treesforlife.org/moringa