

ENQUETES ET REPORTAGES

magazine.union@sonapresse.com

Un jardin dédié à la bonne santé

UNE agriculture bio au service de la santé. C'est le projet du jeune Landry Ngomo. Converti au travail de la terre, ce compatriote a orienté sa passion vers la culture d'une variété de fruits et légumes aux propriétés nutritives et thérapeutiques multiples. Dans son jardin, poussent fièrement des fruits de la passion, de la papaye solo, de la menthe, du moringa et bien d'autres. Rencontre!

Charly NYAMANGOY BOTOUNOU
Libreville/Gabon

Ce jeudi-là, il est 11 heures, au Haut de Gué-gué dans le premier arrondissement de Libreville. À la hauteur du siège de la Communauté Économique des États de l'Afrique Centrale (CEEAC), nos équipes ont rendez-vous avec Landry Ngomo, agripneur. En sueur, une pioche à la main, l'homme nous reçoit dans son jardin ou plutôt, sa plantation.

À première vue, rien d'impressionnant. Mais au fur et à mesure que l'on découvre l'univers champêtre du jeune travailleur de la terre, sur une

quantaine de mètres, l'on se rend compte que cela vaut bien le détour. Les lieux, un luxuriant mélange de verdure formée par une diversité des plantes, apaisent le regard. "Attention, il y a trop de moucheron", avise Landry qui, d'un geste vif de la main, tente d'en chasser ou tout au moins d'en éloigner quelques-uns de son visage.

C'est peu de dire que le projet du jeune Landry Ngomo, 38 ans, est ambitieux et même prometteur. Pour lui

comme pour les consommateurs, grâce aux bienfaits qu'il est censé leur apporter. Et pour cause: son activité repose sur la culture de variétés de plantes qui soulagent des maux divers. Inspiré par son oncle maternel, passionné lui aussi d'agriculture, le jeune homme en sait une montagne sur les vertus des plantes qu'il cultive. "Je fais dans la culture et la promotion d'un certain nombre de plantes nutritives ayant des vertus thérapeutiques,

à savoir la papaye solo, la menthe, le corossolier, le goyavier, le piment de Cayenne." Et de poursuivre en indiquant que la consommation régulière de ces produits participe à l'amélioration du fonctionnement de l'organisme de l'homme, par un nettoyage permanent, qui permet de régénérer les cellules. "Tenez, la papaye solo, par exemple, contient des antioxydants et plusieurs types de nutriments. Consommer régulièrement ce fruit permet de combattre les AVC, de régler les problèmes de constipation, de nettoyer les reins et autres vaisseaux sanguins, et même de lutter contre les crampes et les courbatures, les faiblesses sexuelles. En outre, la papaye fait baisser le diabète, lutte contre les inflammations et les substances cancérigènes." Toujours selon Landry, la papaye, du moins l'espèce qu'il cultive, est très bonne pour lutter contre le cancer de l'utérus et nécessaire pour la protection de la peau. En plus de la papaye solo, il y a le fruit de la passion, aux vertus tout aussi thérapeutiques importantes. "Il favorise la diminution des cellules cancéreuses, permet la stabilisation de la tension artérielle, améliore la vue, participe au nettoyage du sang et des articulations. C'est également un fruit parfait pour le régime en saison sèche."

On n'oublie pas la menthe et ses bienfaits digestifs. Elle facilite la digestion et éloigne les



Photo: BOTOUNOU/L'Union

Le jeune Landry Ngomo, apportant quelques explications sur les vertus de certaines plantes cultivées dans son jardin.

douleurs de l'estomac. Grâce au fer et à la vitamine C, plusieurs carences trouvent des solutions en consommant la menthe.

Des produits bios sans engrais* Landry Ngomo met un point d'honneur à cultiver des plantes sans engrais. "Nos plantes sont cultivées de manière naturelle, elles sont issues d'une production bio sans engrais chimiques et sont destinées à la consommation directe pour le bien-être. C'est justement le fait qu'elles soient issues d'une production bio qui fait qu'elles aient des propriétés nutritives et surtout thérapeutiques. Car les produits avec engrais ne soignent pas, ils sont même une menace pour la santé", soutient le jeune agriculteur.

Lancé dans le travail de la terre depuis 7 ans déjà, Landry Ngomo compte parmi ses clients fidèles des personnes férues des produits alimentaires bio. D'au-

cuns, pour en avoir consommé régulièrement et obtenu des résultats sur leur santé, sont devenus presque des accros.

Une agriculture bio qui lui a d'ailleurs valu tout un prix lors de "Lives entrepreneurs" organisé par la plateforme jeunesse "Yira Entrepreneurs courant", en fin septembre dernier. Landry Ngomo devrait être récompensé à hauteur de 2 millions de francs. Il est toujours en attente de cette somme, et espère que la plateforme "Yira Entrepreneurs" et ses partenaires tiendront leur promesse. Il pourra alors s'équiper, afin de faire prospérer son activité. Pour l'heure, ce sont les moyens du bord qui lui permettent de tenir. "Mon ambition est de faire de mon agriculture, une référence au Gabon, une véritable industrie qui pourra employer des jeunes Gabonais qui s'intéressent au travail de la terre", conclut Landry Ngomo.

ANNIVERSAIRE



JOYEUX ANNIVERSAIRE AUDREY
Santé, amour, succès dans tous tes projets.
Ta famille GNAZO

Fruit de la passion : les vertus !

CNB
Libreville/Gabon

Certains fruits contiennent des substances nutritives et thérapeutiques peu connues des consommateurs. Au nombre de ceux-ci, le fruit de la passion.

"Le fruit de la passion pousse sur un sorte de liane que l'on plante soit par les graines, soit par bouturage. Et au bout de quatre mois, l'on peut récolter les fruits, surtout quand le sol est riche" explique le jeune Landry Ngomo qui le cultive dans son jardin.

Le fruit de la passion, dont les ver-

tus sont peu connues, n'est pas dans les habitudes alimentaires de nombreux ménages gabonais. Pourtant, des études révèlent que ce fruit contient non seulement des propriétés nutritives importantes, mais également des vertus thérapeutiques nécessaires pour la santé. Riche en antioxydants, le jus du fruit de la passion peut diminuer la croissance de cellules cancéreuses. Du fait d'une grande teneur en potassium, il équilibre le taux de sodium dans le corps, diminuant ainsi le risque de pression artérielle, de crise cardiaque et d'AVC. Relativement faible en calories il est le dessert parfait pour

les repas ou les régimes. L'on peut le consommer en sorbet, infusion glacée, en coulis ou simplement le déguster à la petite cuillère. Il ravira les papilles.

En outre, du fait de sa richesse en antioxydants, en vitamine A et C et en flavonoïdes, il protège les yeux fatigués par les écrans de télévision, d'ordinateur et par les smartphones. Il améliore également la vue. Tout comme il détoxifie l'organisme, facilite la digestion et nettoie le côlon. Sa forte concentration en vitamines, apporte un regain d'énergie qui favorise la lutte contre la fatigue, le sommeil et les petits coups de mou.