

Le noyer maya, dialogue avec Lisa - Transcription en français

REJOINS LE CLUB VIP :

- **Transcriptions PDF bilingues** FR + anglais / FR+ espagnol / FR + portugais / FR + allemand.
- **Le cours interactif “je vous explique” une fois par semaine** où j’explique les conjugaisons, les temps, le vocabulaire, la culture, des contenus en contexte.
- **la vidéo et l’audio** des contenus sans générique, ni annonce, ni publicité.
- **Une grande communauté de français** avec + de 350 membres.
- **Le chat du club VIP** en groupe privé : 1h / semaine

[!\[\]\(666e09182d4cd268646ea700ea60dcdf_img.jpg\) Clique ici pour devenir membre du club VIP maintenant. !\[\]\(1ef1ef0bf9af6c6996401964cf280f2d_img.jpg\)](#)

Bonjour et bienvenue dans le podcast Fluidité. Moi c'est Fabien et aujourd'hui je retrouve Lisa pour une nouvelle conversation avec elle. Alors Lisa, elle est tutrice pour mon site internet, le Franchise.com, c'est-à-dire qu'elle donne des cours de pratique de conversation, de français bien évidemment. Et, elle a une autre activité. Elle est coordinatrice de projet dans l'agroalimentaire. Donc, elle aide à réaliser des projets dans l'agroalimentaire et c'est ce dont elle va nous parler aujourd'hui. Elle va nous raconter ce qu'elle a fait récemment, le projet pour lequel elle a travaillé. Et de cette façon, vous allez pouvoir entendre beaucoup de vocabulaire sur ce sujet sur les plantes, les arbres, sur l'agroalimentaire. Ce qui va être très intéressant pour vous. Mais pour ça, restez à l'écoute.

[GÉNÉRIQUE]

Avant de commencer, je voudrais vous parler de notre club VIP. C'est ma page Patreon où vous avez du matériel pour étudier mes contenus et devenir meilleur en français.

Par exemple, pour chaque contenu que je fais, vous avez des bonus exclusifs comme la liste du vocabulaire, les transcriptions bilingues, la version audio et vous recevez les contenus avant le public. Donc tout pour favoriser votre immersion.

Le club VIP, c'est aussi une grande communauté avec plus de trois cents cinquante (350) apprenants de français. On discute ensemble tous les jours sur un groupe Télégram privé. On fait différentes activités de français deux fois par semaine en appel vidéo donc vous pourrez aussi pratiquer votre français, trouver ou partager des ressources avec d'autres apprenants du monde entier et vous faire des amis. Vous allez pratiquer votre français en prenant du plaisir et c'est crucial pour rester motivés.

Pour vous inscrire au club VIP, je vous laisse le lien dans la description sur les plateformes de podcast et sur Youtube pour rejoindre notre club VIP sur Patreon. Vous pouvez rester autant de temps que vous voulez et venez avec plaisir. Je fais souvent des promotions, donc n'hésitez pas à aller voir ma page Patreon.

Dans la description de l'épisode aussi, vous avez la version vidéo Youtube, si vous m'écoutez en audio, avec les sous-titres en français ou dans d'autres langues pour améliorer votre compréhension orale et vous avez également le lien vers la transcription gratuite.

Bonjour et bienvenue dans le podcast Fluidité. Moi c'est Fabien et aujourd'hui je retrouve Lisa pour une nouvelle conversation avec elle. Alors Lisa, elle est tutrice pour mon site internet, le Franchise.com, c'est-à-dire qu'elle donne des cours de pratique de conversation, de français bien évidemment. Et, elle a une autre activité. Elle est coordinatrice de projet dans l'agroalimentaire. Donc, elle aide à réaliser des projets dans l'agroalimentaire et c'est ce dont elle va nous parler aujourd'hui. Elle va nous raconter ce qu'elle a fait récemment, le projet pour lequel elle a travaillé. Et de cette façon, vous allez pouvoir entendre beaucoup de vocabulaire sur ce sujet sur les plantes, les arbres, sur l'agroalimentaire. Ce qui va être très intéressant pour vous. Mais pour ça, restez à l'écoute.

“Salut Lisa.

Lisa : Salut Fabien, ça va ?

Fabien : Oui, très bien. Et toi.

Lisa : Très bien, merci.

Fabien : Parfait. Est-ce que tu peux te présenter pour ceux qui ne te connaissent pas encore, s'il te plaît ?

Lisa : Oui, avec plaisir. Alors bon. Je m'appelle Lisa, j'habite au Mexique depuis quatre ans à peu près et je viens du sud de la France de Montpellier et je travaille comme tutrice pour les ateliers de Convers-action mais aussi comme consultante, ingénieure agronome. Et aujourd'hui, j'aimerais bien vous partager un peu de cette autre activité.

Fabien : Voilà donc tu es consultante ingénieur agronome, c'est bien ça ?

Lisa : C'est ça.

Fabien : Oui, très bien. Ok, donc est ce que tu peux nous raconter sur quel projet tu as travaillé cette année, parce que, on a fait une vidéo l'an dernier où on a parlé du café. C'était un projet que tu as fait au Pérou et cette année, tu as fait un nouveau projet, donc on aimerait que tu nous en parles un petit peu.

Lisa : Ok, super. Mais alors oui, maintenant je travaille dans un projet dans le sud du Mexique, dans la région Maya, Yucatan et Quintana Roo. Et c'est un projet de reforestation et d'agroforesterie et qui se concentre sur un arbre en particulier qui s'appelle le noyer Maya. Et c'est un peu cet arbre que j'aimerais bien vous présenter aujourd'hui et un peu les opportunités qu'il offre. Et je travaille comme un peu coordinatrice du projet. Une partie à distance et une partie sur place avec des visites. Mais le projet, il est mené de manière assez autonome par les communautés sur place. Dans chaque communauté, il y a des personnes locales qui se chargent de bien mener le projet.

Fabien : D'accord. Donc c'est super, c'est un projet en fait pour replanter des arbres, c'est bien ça ? En majorité le noyer, mais pour replanter des arbres.

Lisa : Voilà. Et donc il y a... on travaille avec trois pépinières. Donc les pépinières, ce sont les lieux où on plante les graines et on garde les arbres quelques temps avant de les replanter ensuite sur le terrain. Et, donc il y a trois pépinières gérées par trois familles, deux dans le Yucatan et une dans le Quintana Roo.

Fabien : Très bien. Et pourquoi le noyer en particulier ? Donc, tu voulais nous en parler en détail ?

Lisa : Oui, alors le projet, il fait bien attention de travailler avec des espèces endémiques, des espèces natives de la région, et le noyer maya est une l'espèce un peu phare de la région et c'est un arbre qui a été domestiqué et est cultivé, enfin planté par les Mayas, de la civilisation maya. Donc il apparaît même dans les textes sacrés de l'époque. Et c'est un arbre qui produit une noix qui est très nutritive et qui a permis par exemple, quand il y avait des famines à l'époque et que la production de maïs ne pouvait pas subvenir aux besoins des de la civilisation maya. Et cet arbre-là a permis de remplacer un peu le maïs et de faire en sorte que la civilisation n'ait pas besoin de migrer mais puisse rester et se développer dans cette région-là. Et donc, il produit une noix qui est... qui a beaucoup de protéines, elle a beaucoup de calcium, donc c'est aussi recommandé pour les femmes enceintes dans la médecine traditionnelle, c'est assez associé aux femmes enceintes, mais aussi aux enfants et aussi ça... elle a une molécule qui relaxe, qui fait un peu dormir.

On peut fabriquer un café à partir de la noix maya et, en fait ce café, ça fait l'inverse du café que l'on connaît, ça fait dormir.

Fabien : Oui ? Surprenant ! Donc c'est comme le café, est ce qu'on va torréfier la noix, et ensuite on peut, on peut la boire comme ça, c'est pareil que le café ?

Lisa : Voilà. Alors on peut le transformer de différentes manières. Une, c'est celle-là, d'abord on fait sécher la noix, après on la torréfie et on la moud. Et après on prépare une boisson qu'on appelle le café de de Ramon, un autre nom aussi de la noix. Et sinon, ce même processus, mais on torréfie un peu moins et là, ça fait une farine et c'est une méthode de conservation de cette noix sous forme de farine. Et la farine, on peut utiliser pour faire du pain, des biscuits, enfin plein de choses délicieuses.

Fabien : Et tous les produits céréaliers ?

Lisa : Voilà. Et sinon, fraîche et elle est... elle est très... enfin, c'est très intéressant de la consommer fraîche aussi, mais elle se conserve très peu, quand elle est fraîche. Et donc... donc c'est plus pour la consommation locale, pour les familles, c'est très bien. Et, en fait, là elle se transforme un peu comme le maïs, on la fait cuire dans de l'eau bouillante et après on la met dans le moulin, comme le moulin maïs exactement le même, et ça fait une pâte. Et avec cette pâte, c'est comme la pâte de maïs, on peut faire les tortillas et tous les plats mexicains qui sont à base de maïs.

Fabien : D'accord, donc ça remplace le maïs pour faire les fameuses tortillas mexicaines, ça remplace complètement le maïs en cas de besoin, si je comprends bien.

Lisa : Voilà, en cas de besoin, là ce qu'on fait, c'est qu'on mélange avec du maïs et donc ça réduit juste la consommation de maïs. Mais oui, c'est possible de faire totalement à base de Ramon, mais c'est pour aussi... enfin, de Ramon, du noyer maya. Et c'est aussi pour ne pas changer complètement le goût auquel on a habitué. Des fois, c'est un peu difficile de changer d'habitudes culinaires et donc, voilà, on peut mélanger avec le maïs. Et c'est intéressant parce que la production de maïs, elle est... elle est affectée par le changement climatique qui est assez important dans cette région-là du Mexique et donc, avant, les familles, elles pouvaient être autonomes, non, en maïs ? Et pour toute l'année, et maintenant c'est plus le cas, souvent ils achètent... ils doivent acheter du maïs et donc le noyer maya, ça permettrait de rééquilibrer ça. Et en plus, c'est un arbre qui est très productif, on peut cueillir pas mal de noix sur un arbre.

Fabien : D'accord, très bien. Et pourquoi vous avez besoin de le replanter ? Pourquoi il a été déforesté ? Pourquoi la région a été déforestée ?

Lisa : Alors la région, elle a été déforester pour différentes raisons. Premièrement, il y a eu des monocultures comme le Henequen, c'est un espèce de cactus qui est très mono cultivé dans cette région. Il y a aussi l'extension de d'élevages de bétail et aussi le développement de l'industrie touristique, c'est une région très touristique. Mais donc, ils ont énormément déforesté pour... ben pour construire les infrastructures de cette industrie. Et ça premièrement, et aussi, l'arbre, il a été dévalorisé un peu. Parce qu'il a été associé aux périodes de crise. Comme il était consommé pendant les famines, un peu comme le topinambour en France qui a été consommé énormément pendant la guerre et donc après ,les personnes n'avaient plus envie de consommer ça. Et ben c'est un peu la même histoire avec la noix maya et également les branches et les feuilles de l'arbre, c'est un très bon fourrage pour les animaux, pour les vaches ou les porcs, etc. Et donc, il est encore présent, l'arbre, mais majoritairement il est utilisé, il est taillé pour redonner aux animaux et donc, c'est un peu un conflit d'usage, parce que s'il est taillé, on ne peut pas, on ne peut pas récolter les graines, et les graines, elles ont une valeur ajoutée beaucoup plus importante, aussi, pour les familles.

Fabien : Est-ce que cette espèce de noyers, elle est vraiment différente de celle qu'on trouve en France, par exemple ? Parce que je sais qu'il y a aussi des noix en France. Donc elle est, elle est différente ?

Lisa : Et oui, elle est différente, ben donc les noix en France, elles ont une coque. C'est de la famille des... du figuier. Oui, c'est de la famille du figuier et du mûrier. L'arbre mûrier mais bon, oui, c'est assez différent. Et aussi c'est un arbre qui est assez particulier parce que, il peut... il peut absorber le CO2 atmosphérique qu'il y a dans l'air et peut le stocker sous forme de calcaire. Et donc ça c'est une forme de stockage qui est beaucoup plus durable que quand il le stocke dans... dans son bois et parce que c'est si l'arbre, il est coupé, ben le CO2, il est déstocké. Alors que là, il le stocke sous forme de calcaire entre ses racines et le sol à l'aide de bactéries, de champignons bien sûr, mais... et donc ça, c'est aussi intéressant comme arbre pour faire l'adaptation. Enfin, oui, pour faire face au changement climatique.

Fabien : D'accord.

Lisa : Eh oui, il y a une racine aussi pivotante qui peut aller chercher l'eau en profondeur. Et la région là-bas, c'est une région où il n'y a presque pas d'eau de surface, c'est beaucoup d'eau en profondeur.

Et d'ailleurs, ça attire beaucoup de tourisme parce que ce sont les grottes remplies d'eau qu'on appelle les cénotes, là-bas. Et bon, c'est compliqué pour l'agriculture, mais cet arbre peut aller chercher l'eau assez loin.

Fabien : D'accord, ben très bien, intéressant. Alors je suis un petit rappel de français depuis tout à l'heure, on parle de noyer, donc le noyer c'est l'arbre qui produit des noix. Puisqu'en français tout simplement, on rajoute "ier" après le nom du fruit et on a le nom de l'arbre. Ça marche... ça marche presque avec tous les fruits. Donc par exemple, l'arbre de la pomme, c'est le pommier. L'arbre de la poire, c'est le poirier. L'arbre de la figue, tu l'as dit tout à l'heure, c'est le figuier. L'arbre de la noix, c'est le noyer. Donc c'est pour ça qu'on parle de noyer depuis tout à l'heure. Et dans ces pépinières, est-ce qu'il y a d'autres activités ? Est-ce qu'elles font d'autres activités ?

Lisa : Alors oui, dans le projet il y a la partie reforestation, donc avec les pépinières, mais il y a toute une partie plus sociale. Donc c'est d'abord revaloriser tous les savoirs ancestraux autour de cette graine, de la noix maya. Parce que, par exemple, la génération des grands-parents, ils ont des souvenirs où ils ont déjà goûté cette noix, ils ont déjà cuisiné cette noix. Mais après, les parents, souvent ils n'ont jamais goûté. Et bon, notre génération, ils connaissent pas souvent.

Fabien : Du tout.

Lisa : Oui, voilà. Donc il y a tout ce travail intergénérationnel de revaloriser un peu, sauver, ces savoirs qui se transmettent, non ? Et après, une fois que plus de personnes sont au courant et aiment si elles sont satisfaites, si elles aiment ces recettes, si elles ont envie de travailler avec cette graine, ben soit, elles peuvent planter les arbres, mais aussi elles peuvent aussi s'organiser. Souvent, ce sont les femmes, en coopératives de femmes pour avoir de nouvelles opportunités économiques. Et donc ça, c'est... c'est important de trouver un équilibre entre générer de nouveaux revenus, mais aussi pas tomber dans une pratique qui est très commune en Amérique latine, c'est que les meilleurs produits sont exportés, non ? Et donc, les communautés locales ne profitent pas de tous les bénéfices de ces produits-là.

Et donc, c'est trouver l'équilibre entre ben... commercialiser un peu cette graine et, en garder pour l'autoconsommation familiale pour avoir les bénéfices. Parce que c'est vraiment une graine très intéressante du point de vue nutritif et donc, voilà. Et il y a ça, et ensuite il y a aussi ben... s'organiser en communauté pour la gestion d'un bien commun. Donc là, dans ce cas, c'est l'arbre, les arbres de noyers maya. Parce que, ils ont différents usages comme j'ai déjà mentionnés. Il y a le fourrage, donc souvent ce sont les hommes en plus qui s'occupent du bétail. Après, il y a les graines, souvent, c'est associé plutôt à des activités gérées par les femmes, la récolte des graines. Et ensuite, il y a aussi ben... la faune sauvage. Parce que, cette graine, elle est aussi très nutritive pour... pour les singes, pour les chevreuils, etc. Et

donc en plus, c'est un arbre qui reste vert toute l'année et qui est productif pendant les périodes de sécheresse. Donc justement quand il manque de la nourriture pour la faune sauvage, il y a l'arbre, le noyer maya.

Et donc c'est important qu'on garde une partie pour la faune sauvage aussi. Sinon il y a un risque de disparition de ces espèces-là. Et quoi d'autre ? Et oui, aussi la régénération naturelle de l'arbre en forêt. Il faut que des graines restent, restent au sol, une partie des graines restent au sol pour ben... pour qu'elles permettent que ça fasse d'autres arbres naturellement, non ? Donc c'est un peu différents usages et il faut réussir à se mettre d'accord, à s'organiser pour que pour que tous les usages soient possibles, non ? Et ça, c'est encore la partie la plus difficile du projet.

Fabien : Oui, je comprends, c'est un peu ta partie, c'est un peu ton rôle.

Lisa : Ben...moi je facilite peut-être un peu ça et le thème sur la table. Et après c'est les personnes locales qui décident comment elles veulent s'organiser autour de ça. Et c'est pas la même chose dans chaque communauté. C'est vraiment, elles qui ont le pouvoir de décision. Mais c'est... c'est bien d'en parler.

Fabien : Très bien. Ok, intéressant. Donc c'est un arbre magique en quelque sorte. Et c'est marrant parce que j'en avais jamais entendu parler jusqu'à présent. enfin, je connaissais le noyer évidemment, mais j'avais jamais entendu parler du noyer Maya alors que j'ai vécu au Mexique et mon épouse est mexicaine donc je vais aussi lui en parler. Ça va être intéressant pour toute notre communauté mexicaine bien sûr, et pour tous les autres, bien évidemment.

Lisa : C'est un arbre qui a un nom différent, enfin, qui est présent dans 18 états du Mexique sur 32, je crois, si je me trompe pas. Et en plus, il a un nom un peu différent dans chaque région. Enfin, très différent d'une région à l'autre. Donc peut-être ben... la communauté mexicaine qui nous écoute le connaît sous un autre nom, donc peut-être le nom local de où ils habitent. Mais c'est vrai que c'est pas, c'est pas très connu et sa consommation a été perdue. Mais ça revient. À Mexico City, il y a de plus en plus de vendeurs de café de Ramon. Parce que, aussi, c'est un café qui est recommandé par les médecins. Quand les gens, ils sont malades et ils doivent arrêter de boire du café normal. Souvent, ils disent ben, vous pouvez boire du café de.. bon, j'ai dit Ramon, mais c'est l'autre nom pour le noyer Maya.

Fabien : D'accord. Oui, oui, puisque ça fait l'effet contraire du café. Donc ça peut être possible pour ceux qui ne peuvent pas boire de café, par exemple.

Lisa : Voilà.

Fabien : Merci beaucoup Lisa, c'était vraiment super super intéressant. Tu as beaucoup de sujets de conversation avec ce métier de coordinatrice de projets. Tu as beaucoup de choses intéressantes à raconter à chaque fois. Et chaque année, un nouveau projet. Donc merci beaucoup. Et donc, pour ceux qui sont intéressés, si vous voulez prendre des cours de pratique de conversation avec Lisa, je vais vous laisser le lien dans la description, que ce soit dans la vidéo YouTube ou sur les plateformes de podcast. Vous cliquez sur le lien et vous tombez sur mon site internet qui s'appelle "Le Franchise" et vous allez pouvoir voir la description de Lisa, les horaires où elle est disponible et vous allez pouvoir trouver un bouton "demander une session d'essai d'une heure" avec Lisa ensuite. Et ensuite, c'est moi qui vous expliquerai tout le parcours. Et voilà, si vous voulez parler avec Lisa de ce genre de sujets, n'hésitez pas à lui demander durant le cours d'essai avec elle, donc je mettrai tous les liens dans la description de l'épisode.

Lisa : Oui, ça sera avec plaisir pour vous rencontrer et discuter de sujets divers et variés. Et aussi, n'hésitez pas, si ça vous intéresse de creuser ce sujet-là, à part des ateliers de conversation, vous pouvez m'écrire et avec plaisir, je répondrai aussi à vos questions.

Fabien : Très bien ! Super ! Merci beaucoup Lisa.

Lisa : Merci et à bientôt. A bientôt. Bonne soirée.

Fabien : Bonne soirée, Salut."