

[Enriquez Orellana, Soledad]
[senriquez@cipca.org.bo]
[Centro de Investigación y Promoción del campesinado (CIPCA), Oficina
Beni], [Bolivie]
Forum Origine, Diversité et Territoires
[Atelier n°3], [Session n°2]

[Les habitudes de vie et d'alimentation du peuple T'simane en Bolivie, une nouvelle approche pour relier la santé humaine et la santé de l'écosystème par le biais du microbiote]

[Ces dernières années, plusieurs études scientifiques ont été publiées et ont mis en évidence des indicateurs de santé et des résultats favorables chez les membres de l'ethnie T'simane par rapport au reste du monde. Ces résultats se traduisent notamment par une meilleure santé cardiovasculaire, une baisse du taux de cholestérol sanguin et une diminution des risques d'athérosclérose coronaire dans le monde entier. Les auteurs de ces études attribuent ces indicateurs favorables à un mode de vie et à un régime alimentaire préindustriels. Cependant, leurs propres études ne se sont pas beaucoup concentrées sur les pratiques spécifiques qui ont historiquement généré un modèle de gestion environnementale leur permettant d'avoir accès à un type d'alimentation et d'environnement qui peut contribuer à ces résultats favorables en matière de santé.

Grâce à mon travail avec le Centro de Investigación y Promoción del Campesinado (CIPCA) sur la surveillance de l'environnement et la production de miel biologique avec des jeunes de la communauté Tsimane Maractunsi, située dans la forêt amazonienne des contreforts de la Bolivie, j'ai eu l'occasion d'observer le mode d'alimentation et les habitudes de vie de cette communauté de 240 personnes.

Au cours de quatre événements de coexistence avec la communauté entre 2020 et 2022, j'ai constaté que la gestion environnementale que ce peuple développe lui permet de tirer la quasi-totalité de ses ressources alimentaires, de ses outils et de son habitat de la forêt qu'il habite. Ils sont très actifs physiquement, passant 90 % de leurs heures d'éveil à marcher, chasser, pêcher ou cultiver, les hommes passant 6 à 7 heures par jour et les femmes 4 à 6 heures par jour. Leur régime alimentaire est très pauvre en graisses (14 %), la consommation de graisses insaturées est inexistante, les sources de protéines et de graisses proviennent exclusivement des animaux qu'ils chassent ou pêchent, ainsi que des légumes et des fruits. La consommation d'hydrates de carbone complexes (72 %), tels que les haricots, le riz, la banane plantain, le maïs et le manioc, est élevée. On trouve également une grande diversité de fruits cultivés (tels que les agrumes) et de fruits cueillis dans la forêt.

Dans les habitudes de consommation alimentaire, l'interaction potentielle élevée avec le microbiote environnemental est remarquable. Il n'y a pas de consommation d'aliments transformés, les aliments peuvent être grillés sur des "chapapas", une sorte de gril fabriqué à partir de tiges de plantes, et au moment des repas, ils utilisent des éléments de la forêt tels que des feuilles comme assiettes, des peaux de bananes ou des coquilles comme cuillères, qui ne sont en aucun cas lavées avec du détergent. Les moments potentiels d'échange de microbiote sont nombreux, ils mangent tous dans le même pot et boivent dans le même récipient. Une source notoire de micro-organismes est la consommation de chicha, une boisson fermentée à base de riz, de yucca, de plantain ou de maïs, fabriquée exclusivement par les femmes qui initient la

fermentation avec leur salive en mâchant l'ingrédient à fermenter. La consommation de chicha comme boisson principale dépasse même celle de l'eau.

D'après les observations expérimentales que j'ai faites, il est évident que le régime alimentaire et le mode de consommation de ces personnes leur permettent un apport constant de micro-organismes qui interagissent et enrichissent leur microbiote interne, qui pourrait être beaucoup plus riche et diversifié que celui d'une personne de vie occidentale moyenne. Par conséquent, et étant donné que ces dernières années, les preuves de l'importance du microbiote dans la santé se multiplient, je postule qu'il est très probable que la richesse environnementale du milieu naturel dans lequel vivent ces personnes et leurs habitudes alimentaires jouent un rôle prépondérant dans leur santé globale grâce aux bienfaits du microbiote.

Bien que plusieurs études antérieures aient été menées sur la vie et la santé du peuple T'simane, la relation de ces paramètres avec le microbiote et l'écosystème n'a pas encore été abordée, ce qui implique une approche nouvelle et intéressante pour comprendre la santé intégrale des peuples humains avec la gestion intégrale de la forêt et la santé des écosystèmes.]

Références Bibliographiques