



TREKKING ECOLOGIQUE

Seed Your Lungs est un projet étudiant consistant en l'organisation d'une **randonnée écologique**. Lors de cette virée pédestre, l'équipe des dix randonneurs aura pour objectif de planter et distribuer des graines d'ashwagandha.

Pourquoi ? La santé de l'Homme a toujours été au centre de notre société, toutefois il est évident que notre santé, en tant qu'êtres humains, dépend de l'environnement dans lequel nous évoluons. Ou plus fondamentalement, elle va de paire avec la santé de notre planète. Néanmoins, depuis ces deux cent cinquante dernières années, la Terre ne cesse de se dégrader. La problématique à laquelle nous nous heurtons n'est autre que :

COMMENT AGIR ET GUÉRIR ?

Alors, avec ce trek écologique nous souhaitons garantir la protection de la planète, jointe à celle de notre santé.

PARCOURS

Où ? Sur l'île bretonne de Belle-Île-en-Mer.

Cette île reconnue comme site naturel protégé, s'engage à faire de son territoire un atelier éco-responsable. De plus, elle possède une vie associative développée qui permettra une diffusion des graines plus aisée et encadrée auprès des associations éco-responsables locales.

Quand ? Au mois de février 2022.

Cette époque de l'année est appelée la période de semis lors de laquelle on sème les graines qui termineront leur croissance en été.

L'ASHWAGANDHA



L'ashwagandha, c'est quoi ?

L'ashwagandha est une plante médicinale traditionnelle indienne.

Cette plante miracle est utilisée dans de nombreux remèdes traditionnels tels que les infusions, ou les pommades. Ce médicament naturel est reconnu pour agir sur le stress, les cellules cancéreuses ou encore sur l'infertilité. On dit même que cette plante a le pouvoir de donner la vitalité du cheval.

Comment planter une graine d'ashwagandha ?

- 1) déposer la graine dans du terreau biologique humidifié
- 2) arroser délicatement à l'aide d'un brumisateur
- 3) mettre la culture sous la lumière directe, dans un endroit chaud
- 4) brumiser régulièrement jusqu'à la levée
- 5) lorsque la plantule mesure entre 5 et 7 cm, transplanter la pleine terre si possible
- 6) arroser une fois par semaine
- 7) à l'automne, récolter la racine, préparer la en décoction, puis c'est prêt !

Attention ! Afin d'éviter que le vent ne brise les tiges, placer des tuteurs autour des branches.

L'agence étudiante TREKK MMI s'engage à **assurer une vie saine aux générations futures**, en portant une attention particulière à la **sauvegarde de notre planète, ainsi qu'à la santé publique**.

TREKK MMI s'articule en trois pôles déterminants :

Communication

Hugo DA SILVA, chef de projet
Maéva LAMARQUE

Le pôle communication se charge de la gestion de l'agence TREKK MMI, du contenu rédactionnel et des relations externes qu'entretiennent l'agence.

Infographie

Quentin LEMAÎTRE
Daron PERERA
Chams BRITEL

L'équipe des infographistes gère les réalisations visuelles et graphiques liées au projet Seed Your Lungs.

Programmation

Maïssa OUADDAH
David PIKUSA

Le pôle programmation est responsable du site du projet Seed Your Lungs, ainsi que du site de l'agence TREKK MMI.



NOTRE PARTENAIRE : KOKOPELLI

Les semences d'ashwagandha sont fournies par l'association Kokopelli.

L'Association Kokopelli se consacre, depuis 1999, à la protection de la biodiversité alimentaire et médicinale, à la production de semences et de plants issus de l'agro-écologie et au soutien des communautés paysannes n'ayant plus accès aux semences fertiles.