



Membre de Ritimo

# QUINOA : prenez en de la graine !



Plantation de quinoa dans les Andes

## Sélection documentaire

Documents disponibles au CDTM

### **Centre de Documentation Tiers Monde**

Espace Martin Luther King - 27 Bd Louis Blanc – 34000 Montpellier  
04 67 02 40 79 - [cdtm34@ritimo.org](mailto:cdtm34@ritimo.org) - [www.cdtm34.org](http://www.cdtm34.org)

Ouvert du lundi au jeudi de 14 h 30 à 18 h 30 – le vendredi sur rendez-vous

## Le saviez-vous ?

La quinoa est à la mode... Ses graines très riches en protéines sont consommées chez nous depuis quelques années pour leur valeur nutritive. Ce n'est pas une graminée ni une céréale. C'est une plante herbacée annuelle, qui fait partie de la famille des Chénopodiacées, comme la betterave ou les épinards.

Elle est cultivée depuis plus de 5000 ans sur les haut-plateaux andins de Bolivie et du Pérou.

**La ou le quinoa ?** En français, l'usage du masculin est courant mais le mot quinoa en espagnol, lui-même dérivé du quechua, est au féminin. Les Incas l'appelaient « *chisiya mama* », qui signifie en quechua « mère de tous les grains ». C'est pourquoi nous utilisons nous aussi le féminin : « la quinoa ».

## Sélection d'ouvrages et d'articles

Ces documents peuvent être consultés librement au CDTM ou empruntés moyennant une participation aux frais. Les ouvrages ont été sélectionnés dans les bases de données du réseau Ritimo dont fait partie le Centre de Documentation Tiers Monde de Montpellier (CDTM)  
 Cette sélection est disponible sur le site du CDTM [www.cdtm34.org](http://www.cdtm34.org)

### Ouvrages

#### **Le quinoa, les enjeux d'une conquête**

BAZILE, Didier – VERSAILLES, ED. QUAE, 2015, 112 P.

En quelques décennies, la très haute valeur nutritionnelle de la quinoa a placé cette plante parmi les cultures majeures pour l'alimentation mondiale. L'auteur analyse les conséquences de la conquête de nouveaux espaces de culture et de consommation de la quinoa au niveau mondial. Au-delà des questions d'ordre économique ou commercial, il nous interroge sur les modèles agricoles sous-jacents, sur les dessous du modèle des communautés andines face à l'agro-industrie.

#### **Tout savoir sur le quinoa - Avec plus de 200 recettes sans gluten**

DERENNE, Jean-Philippe – PARIS, FAYARD, 2015, 572 P.

Présentation historique et propriétés des valeurs nutritionnelles de la quinoa. La culture de la quinoa, ses ennemis et les questions de biodiversité. Nombreuses recettes à la mode dans les pays occidentaux.

## **Quinoa et quineros**

WINKEL, Thierry : IRD, 2013, 176 P. Bilingue français/espagnol

Cet ouvrage rend compte de la révolution agricole provoquée par l'explosion de la culture de la quinoa en Bolivie. Il cherche à encourager des échanges plus solidaires et plus responsables entre producteurs et consommateurs.

## **Mes petites recettes magiques au quinoa**

DUFOUR, Anne ; WITTNER, Laurence – PARIS, QUOTIDIEN MALIN EDITIONS, 2013, 168 P.

Incitation à consommer ces petites graines excellentes pour la santé en présentant les bonnes raisons de manger de la quinoa. Principes de base pour la cuisson et nombreuses recettes.

## **Articles en ligne**

### **Quinoa : prenez-en de la graine !**

Fiche de présentation du film de Clémence Mazoyer, proposé par le CFSI dans le cadre du festival ALIMENTERRE 2019.

Synopsis et pistes de travail pour préparer une projection du film. Liens vers des fiches pédagogiques thématiques (agriculture familiale, agroécologie, commerce international...) pour approfondir les thèmes abordés dans le film.

<https://www.alimenterre.org/system/files/2019-09/fiche-film-quinoa-prenez-en-de-la-graine.pdf>

### **Production de quinoa biologique en Bolivie**

Depuis 1983, l'organisation paysanne ANAPQUI (Association NAtionale des Producteurs de Quinoa) est structurée autour de 2 grands axes de travail : un aspect très syndical de protection et de défense des producteurs de quinoa et un aspect commercial pour valoriser la vente et l'exportation de quinoa.

<https://www.artisansdumonde.org/les-producteurs/anapqui>

### **Quinoa : 18 siècles de diversité génétique**

IRD, 2018

L'analyse génétique de graines de quinoa vieilles de plusieurs siècles, collectées par Thierry WINKEL dans le cadre d'un programme de recherche franco-argentin, montre que l'espèce a évolué au cours de deux périodes. Ces changements seraient liés à des facteurs climatiques et à des mutations socio-économiques

<https://www.ird.fr/toute-l-actualite/actualites-scientifiques/quinoa-18-siecles-de-diversite-genetique>

### **Les mangeurs de quinoa vont-ils tuer les Boliviens ?**

Aperçu des controverses sur les conséquences de l'engouement des Occidentaux pour la quinoa.

<https://www.20minutes.fr/planete/1097187-20130208-mangeurs-quinoa-vont-ils-tuer-boliviens>

### **Le boom de la quinoa dans l'Altiplano Sud de la Bolivie : bouleversement du système agraire, discours et tensions socio-environnementales**

AGRO PARIS ECH, CIRAD, Thèse de doctorat, 2012, 419 P.

VIERA PAK Manuela

En espagnol, synthèse en français pages 1 à 73.

Les conséquences et les enjeux de l'intégration de la production traditionnelle de quinoa sur le marché international.

[http://horizon.documentation.ird.fr/exl-doc/pleins\\_textes/divers14-10/010063047.pdf](http://horizon.documentation.ird.fr/exl-doc/pleins_textes/divers14-10/010063047.pdf)

### **Quinoa Boom, des hauts plateaux andins à nos assiettes**

RUBIO, Marthe, LIBERATION, 15 octobre 2016

Enquête sur la production de la graine d'or.»,

,<https://www.liberation.fr/apps/2016/10/quinoa-boom/>

### **«Le quinoa, cette graine d'or, peut contribuer à assurer la sécurité alimentaire et la nutrition dans le monde »**

Article sur la déclaration de l'ONU, 20 février 2013.

<https://www.un.org/press/fr/2013/AG11341.doc.htm>

### **Quinoa de Bolivie : des graines riches en autonomie**

Alors que de nombreuses polémiques remettent en cause les filières de quinoa en France et en Europe, Artisans du Monde vous propose de comprendre les enjeux et réalités de ces filières et l'impact du commerce équitable

<https://www.artisansdumonde.org/comprendre/notre-approche/les-impacts>

### **La quinoa et la FAO**

L'Assemblée générale de l'ONU a proclamé 2013 Année internationale de la quinoa, afin de rendre hommage aux pratiques ancestrales des peuples andins qui sont parvenus à conserver la quinoa à l'état naturel pour nourrir les générations présentes et futures.

<http://www.fao.org/quinoa/fr/>

### **Les paradoxes de la quinoa**

IRD. Fiche d'actualité scientifique, 2011

Le succès de la quinoa affecte l'organisation sociale dans l'Altiplano. Les petits producteurs réorganisent leurs systèmes d'activité, de mobilité et de circulation pour faire face à cette situation.

<https://www.ird.fr/la-mediathèque/fiches-d-actualite-scientifique/364-les-paradoxes-de-la-quino>