DES PAYSAGES, DES JARDINS ET DES HOMMES

L'OMBELLE

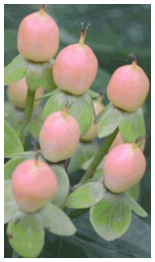
N°103
OCTOBRE
2014

Bulletin d'Information de
l'Association P.J.H.
62 rue de Tannay, 59660
HAVERSKERQUE
Email lombelle@yahoo.fr
Tel. 03 28 50 05 23

Qui s'instruit sans agir
Laboure sans semer !

Après un été 2014 particulièrement pluvieux, nous avons bénéficié d'une belle arrière-saison. Bientôt, certains arbres et arbustes prendront leur magnifique parure d'automne dans un dégradé de jaune au rouge vif. S'ils nous gratifient de leurs sublimes couleurs, d'autres nous offrent une fructification éblouissante.

En voici quelques-uns :



Hypericum x inodorum 'Magical Beauty'
Superbe hypericum à la floraison jaune suivi d'une abondante fructification rose du plus bel effet dans les parterres mais également dans les jardinières. Il aime le plein soleil éventuellement la mi-ombre dans un sol fertile et frais. Adulte, il peut culminer à un mètre de hauteur.

Hypericum x inodorum 'Magical Triumph'
Tous les 'Magical' ont les mêmes exigences, seules leurs couleurs de fructification sont différentes. Celui-ci a des baies d'un rouge magnifique.

Hypericum x inodorum 'Magical punpkin'
Fructification rose orange.

Hypericum x inodorum 'Magical red flame'
Petits fruits coniques de couleur rouge vif.

Hypericum x inodorum 'Magical ® SunShine'
Fructification jaune.

Il existe d'autres hypericums, surtout utilisés en couvre-sol pour leur longue floraison mais à la fructification insignifiante, tel l'hypericum calycinum ou l' hypericum hidcote.

D'autres arbustes vous raviront et attireront immanquablement les regards. Connaissez-vous le ***Decaisnea fargesii ?***

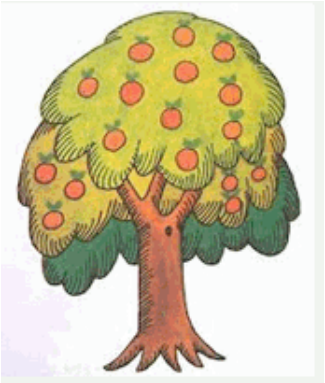
C'est un bel arbuste pouvant atteindre 5 m de haut à l'âge adulte, on le surnomme souvent « l'arbre aux haricots bleus ».
Déjà en mai-juin, il nous offre une floraison intéressante, mais son plus bel attrait vient à l'automne alors que son feuillage vire au jaune intense, sa fructification de grosses gousses en forme d'haricots bleus amène un superbe contraste.
C'est un arbuste que l'on voit rarement dans nos jardins, il est pourtant suffisamment rustique pour notre climat. On peut le placer dans des massifs, en haie libre et, pourquoi pas, isolé, toujours en exposition ensoleillée, éventuellement à la mi-ombre légère. S'il supporte des températures jusqu'à -15°C, -20°C, il déteste les vents froids, placez-le donc dans un endroit abrité des courants d'air nordiques hivernaux.

Placez-le dans une bonne terre de jardin, dans un sol léger, humifère et frais, apportez-lui un bon paillis au pied pour lui conserver de l'humidité, pensez à l'arroser la première année de plantation.
Pour que votre arbuste conserve un joli port arqué, ne le taillez pas en raccourcissant ses branches mais coupez-les à la base, il « rejettera » du pied, de nouvelles branches s'élèveront pour remplacer les autres, on peut sur un sujet adulte couper une à deux branches par an.

Une autre plante que l'on voit trop peu et qui pourtant à sa place sur nos tonnelles : c'est l'***Akebia quinata.***

C'est une plante grimpante qui atteint 3m de haut et qui, dans de bonnes conditions, s'étendra jusqu'à 6m. Elle est dioïque et a des fleurs mâles et femelles sur la même grappe.
L'intérêt premier de cette liane est sa floraison, les fleurs femelles ont des pétales violet foncé, voire rouge bordeaux très parfumés ! Elles sentent la vanille.
Dans de bonnes conditions, l'abekia quinata vous gratifiera de fruits comestibles (je n'ai pas encore eu l'occasion de les goûter, nous avons pu voir cette liane lors des visites de jardin d'adhérents, en l'occurrence au jardin de Véronique à la Motte au bois, nous lui poserons la question). Les fruits sont d'abord blancs puis deviennent mauves à maturité, ils s'ouvrent en laissant apparaître de petites graines. Le fruit de texture juteuse est parait-il doux, laissant une sensation en bouche très spéciale.
Si cette plante aime le soleil, la mi-ombre lui convient parfaitement, chez nous dans le Nord, elle peut craindre le froid hivernal, il est donc bon de pailler le pied pour la protéger.
.
En Nouvelle-Zélande, elle est considérée comme plante envahissante.

Les bienfaits de la pomme



La pomme est un fruit très populaire. Selon la FAO (Food and Agriculture Organization), la production mondiale de pommes s'élevait à 69 millions de tonnes en 2008. Le titre de «reine des fruits» lui est décerné grâce à ses vertus thérapeutiques et culinaires. On utilisait jadis la pomme dans la confection d'onguents. Ceci explique l'origine du mot « pommade ».
Les sportifs apprécient particulièrement la pomme. En effet, leur organisme assimile lentement les glucides et le fructose qu'elle contient. Sa consommation est donc préconisée avant, pendant et après une activité physique.

L'action de la pomme dans la réduction ou la maîtrise du poids est assez connue. Sa consommation engendre un sentiment de rassasiement durable. Elle évite ainsi le grignotage, cause fréquente de la prise de poids. En outre, sa richesse en fibres facilite le transit intestinal.

Dévorée crue ou pelée, la pomme est un vrai délice. Il faut savoir cependant que la peau est assez difficile à digérer et qu'elle peut garder des reliquats d'insecticides. Néanmoins, elle renferme plus de vitamine C que la chair. La pelure de la pomme présente également un pouvoir oxydant deux à six fois supérieur à celui de la pulpe. Enfin, elle contient des triterpènes qui peuvent empêcher le développement des tumeurs.

La pomme est riche en pectine, une fibre alimentaire qui permet de prévenir en partie la colite et la gastro-entérite. Cette substance est capable de lier, en partie, dans l'intestin le cholestérol et le sucre. L'absorption de ceux-ci se trouve par conséquent réduite.

- Le pouvoir antioxydant élevé de la pomme permet d'abaisser le risque de maladies cardiovasculaires. Riche en potassium et pauvre en sodium, elle est un excellent hypotenseur.

- Les crises d'asthme ainsi que les affections des voies respiratoires se trouveraient réduites par la consommation régulière de pommes. Une femme enceinte qui en mangerait périodiquement, diminue le risque d'asthme chez son enfant.

- Elle permet également de limiter le risque de cancer, notamment le cancer colorectal et le cancer du poumon, selon certaines études.

- Les diabétiques peuvent très bien manger une pomme ou boire son jus. Le fructose de ce fruit nécessite peu d'insuline dans le processus de métabolisme. En outre, le passage du sucre dans le sang est régularisé par la pectine.

- Les risques de maladies de Parkinson et d'Alzheimer se trouveraient amoindris par la consommation journalière d'une pomme.

- Un vieux dicton anglais indique les propriétés de la pomme : "Une pomme chaque matin éloigne le médecin" ("An apple a day keeps the doctor away").

- La transformation de la pomme en jus réduit drastiquement son pouvoir antioxydant qui est estimé à 3 % de celui du fruit frais. La cuisson détruit entre 25 à 30 % des vitamines contenues dans ce fruit. Un trop long stockage diminue son taux de 15 %.

- Il est préférable de donner du jus de pomme frais aux enfants au lieu de celui qu'on trouve dans le commerce. Le jus clair et transparent provenant de l'industrie peut provoquer des diarrhées chez les tout-petits.

- Manger une pomme par jour réduit le risque de décès cardio-vasculaire (infarctus du myocarde ou AVC) comme l'ont montré des chercheurs britanniques fin 2013.

- Manger des pommes, notamment la variété Granny Smith, aiderait à lutter contre l'obésité et maladies associées (ex. diabète) d'après une étude américaine publiée en 2014. Selon les chercheurs de l'Université d'Etat de Washington (Washington State University), la consommation de pommes Granny Smith favorise la croissance de bonnes bactéries au niveau du côlon

grâce à la concentration particulièrement élevée en substances non digestibles qu'on retrouve dans cette variété de pomme (fibres alimentaires et composés phénoliques comme les flavonoïdes).

- Nous vous invitons à manger une pomme ou boire du jus de pomme, notamment quand vous faites du sport. Avant l'activité physique, elle donne du tonus au pratiquant. Pendant l'exercice, elle renforce l'organisme en vitamines et en sels minéraux. Après l'effort, elle le réhydrate et facilite le nettoyage des toxines grâce à ses 85 % d'eau.

- Quant au jus de pomme, vous pouvez en boire à chaque fois que vous ressentez un coup de fatigue. Sa haute teneur en sucre naturel fournit de l'énergie à votre corps immédiatement. Enfin, il améliore la mémoire chez l'homme, selon des récentes études.

Remarques intéressantes sur cet aliment

- Le pommier figure parmi les plus anciens arbres fruitiers du monde. Quatre pays constituent les plus gros producteurs de pomme de la planète. Il s'agit des États-Unis, de la Russie, de la France et de l'Allemagne. La production de l'Union Européenne a été de 9,8 millions de tonnes en 2010.

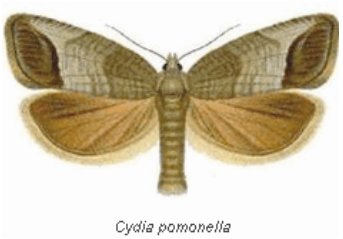
- Il existe environ 7 500 variétés de pommes et c'est le premier fruit acheté par les Français, certaines sources estiment même qu'il y aurait dans le monde environ 20 000 variétés. La pomme détient 20 % du marché des fruits devant les bananes à 14 % et les oranges à 12 %.

(Extrait d'un article sur creapharma)

Pour obtenir la majorité de ces bienfaits, mangez des pommes issues de l'agriculture biologique.

Trucs et astuces

Carpocapse


Cydia pomonella

La larve du **cydia pomonella** s'attaque aux fruits des pommiers, pruniers, poiriers, etc.
- Surtout, éliminez tous les fruits véreux et n'en laissez aucun sur le sol.
- A l'automne, vous pouvez laisser courir des poules dans votre verger et potager, elles se feront un régal de ces chenilles.

- Si vous n'avez pas de poules, vous pouvez poser du carton ondulé sur les troncs de vos pommiers à 20 cm minimum du sol, les mettre en juin, laissez-les en place jusqu'en septembre puis ramassez-les et brûlez-les.
- La pulvérisation de sucre, 1 à 10g pour 100 litres d'eau, protégera arbres et légumes.
- Posez des pièges à phéromones.
- Attirez et protégez les prédateurs (mésanges, chauves souris, etc.). Installez des nichoirs dans votre verger.
- Il existe également des insecticides biologiques.