

# Trois plantes aux super pouvoirs

*Par: Albert Mondor*

***Voici trois plantes aux multiples vertus que vous devez absolument cultiver dans votre jardin cet été.***

## Argousier

L'argousier est un gros arbuste au feuillage gris produisant des fruits orangés dont les propriétés sont absolument exceptionnelles. Consommés depuis des siècles en Europe et en Asie, où cet arbuste pousse de façon spontanée, ses fruits comptent parmi les plus nutritifs et vitaminés de tout le règne végétal. Ils sont particulièrement riches en vitamines A, B1, B2, C, E et K, en acides gras essentiels oméga 3, oméga 6 et oméga 7, ainsi qu'en antioxydants. Ils recèlent entre autres un taux de vitamine C trente fois supérieur à celui de l'orange!



De plus, l'huile d'argousier est recherchée pour ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes, ainsi que pour sa capacité à protéger la peau et le système cardiovasculaire. À l'époque de la conquête de la Lune, les cosmonautes se protégeaient du rayonnement cosmique

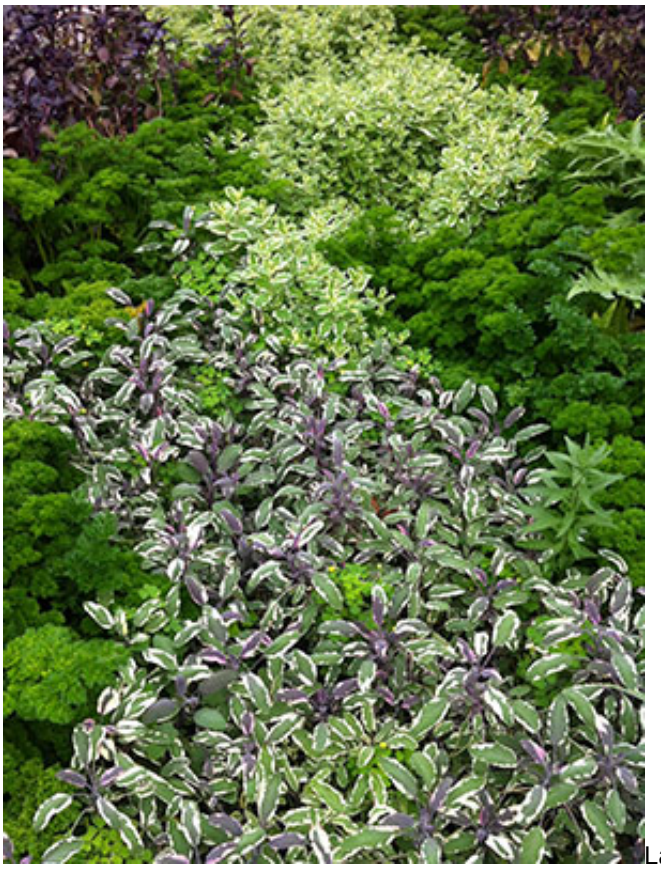
/mjardiner /m.jardiner
Suivez nos Facebook live tous les samedis d'été à 9h00

avec de l’huile d’argousier !

Puisqu’il s’adapte à tous les types de sols, incluant les terres argileuses, et qu’il résiste bien à la sécheresse, l’argousier nécessite peu de soins. Pour qu’un plant femelle produise cependant une abondance de fruits, il faut l’accompagner d’un plant mâle. Il est particulièrement intéressant de planter d’autres végétaux comestibles au pied de l’argousier puisque celui-ci capte l’azote atmosphérique et le rend assimilable par les plantes environnantes grâce à des bactéries associées à ses racines. Très robuste, cet arbuste d’une hauteur variant entre deux et trois mètres a la capacité de supporter des températures allant de 40 °C à aussi peu que -43 °C !

## Sauge officinale

Parfois appelée la plante qui sauve et qui guérit, la sauge est connue depuis l’Antiquité pour ses multiples vertus. Elle fût longtemps associée à l’immortalité et à la longévité dans certaines cultures. Un célèbre dicton provençal dit d’ailleurs : qui a de la sauge dans son jardin n’a pas besoin de médecin!



La sauge possède des propriétés antiseptiques et gastroprotectrices. Elle calme rapidement les maux de ventre, les crampes, les ballonnements et les gaz intestinaux. Elle fait aussi des merveilles pour prévenir et guérir diverses infections de la gorge et de la bouche. Elle est également utilisée pour contrôler les bouffées de chaleur et les désagréments liés à la ménopause chez les femmes. La sauge sécrète des phytohormones très semblables aux œstrogènes. On l’ingère sous forme de tisane ou de comprimés. Attention! La sauge est fortement déconseillée aux femmes enceintes et trop de sauge peut diminuer la libido chez les hommes!

Le nectar sécrété par ses fleurs mauves attire de nombreux insectes pollinisateurs, dont les abeilles et les bourdons. En outre, des composés chimiques contenus dans le feuillage grisâtre de la sauge semblent repousser certains insectes nuisibles, ce qui en fait donc une plante facile à cultiver qui nécessite peu de soins.

La sauge officinale est une fine herbe qui mérite une place de choix dans tous les jardins et potagers. Qu'elle soit cultivée en pot ou en pleine terre, elle pousse bien dans un terreau modérément riche et frais, mais bien drainé, situé au plein soleil. Si elle pousse en pleine terre, cette plante vivace peut survivre aux hivers qui sévissent en zone 5 et persister de nombreuses années dans un jardin.



## Sureau du Canada

Le sureau du Canada est un arbuste qui croît à l'état indigène en Amérique du Nord. En juin, il produit de grandes inflorescences de couleur blanc crème qui se transforment ensuite en petits fruits noirs. Comestibles à condition d'être bien mûrs et parfaitement cuits, les fruits du sureau du Canada font d'excellentes confitures et gelées.

Les peuples des Premières Nations accordaient plusieurs vertus médicinales au sureau. Certaines tribus buvaient des infusions de baies de sureau afin de lutter contre les rhumatismes, d'autres en faisaient un vin aux propriétés tonifiantes. Encore aujourd'hui, certains herboristes concoctent un excellent sirop antigrippal à partir des fruits de sureau. Cet arbuste intéresse même les sorciers, puisqu'il semble qu'une baguette magique dans Harry Potter soit faite d'une branche de sureau!

Certaines études scientifiques ont par ailleurs démontré que le sureau aide à soulager les douleurs articulaires liées à l'arthrite et à l'arthrose. Aussi, plus globalement, il s'agit d'une plante qui a le pouvoir de renforcer le système immunitaire. Quant aux baies de sureau, elles sont gorgées d'anthocyanines, leur conférant ainsi un pouvoir antioxydant puissant. Elles contiennent deux fois plus d'antioxydants que les bleuets.

Ce gros arbuste atteint environ 3 mètres de hauteur sur presque autant en largeur. Rustique en zone 4, il est peu exigeant quant à la nature du sol et pousse bien au plein soleil, à la mi-ombre ou à l'ombre légère.

Albert Mondor, horticulteur et biologiste