

## PRATIQUE FLEURS ET POTAGER

ALBERT MONDOR Collaboration spéciale



# L'argousier, un arbre fruitier drôlement productif !



PHOTOS FOURNIES PAR LEREL ARGOSIER, BECHWOOD NURSERIES ET ESPRIT BIO

**L'argousier est un petit arbre dont les fruits possèdent des propriétés absolument exceptionnelles ! Très productive, cette espèce originaire d'Europe et d'Asie mérite certainement d'être mieux connue par les jardinières et jardiniers nord-américains.**

Sur le continent européen, on retrouve l'argousier principalement sur les dunes côtières de la mer Baltique, en Allemagne, en Finlande, en Lettonie, aux Pays-Bas et en Pologne. Il est aussi possible de l'observer dans certaines régions montagneuses de France et d'Italie, comme les Alpes et les Pyrénées. Très robuste, l'argousier a la capacité de supporter des températures allant de 40 °C à aussi peu que -43 °C !

Ce petit arbre, dont la hauteur varie de deux à quatre mètres, arbore un joli feuillage gris semblable à celui de l'olivier. Il s'agit d'une plante dioïque, c'est-à-dire que ses fleurs mâles et ses fleurs femelles sont portées par des plants distincts. Les plants femelles produisent une abondance de petits fruits comestibles de couleur orangée dont les propriétés sont tout à fait exceptionnelles.

## FRUITS HYPER VITAMINÉS

Les fruits de l'argousier, des baies orangées qui sont portées en masses compactes sur les branches, comptent parmi les plus nutritifs et vitaminés de tout le règne végétal. Ils sont

consommés depuis des siècles en Europe et en Asie. Ces fruits sont particulièrement riches en vitamines A, B1, B2, C, E, F, K et P, en protéines, en acides gras saturés et insaturés, en acides aminés et en hydrates de carbone. Ils recèlent un taux de vitamine C trente fois supérieur à celui de l'orange ! De plus, les fruits de l'argousier sont recherchés pour leurs propriétés antioxydantes.

Utilisé jadis par les médecins tibétains pour soigner les affections cutanées et les problèmes digestifs, l'argousier est aujourd'hui très apprécié dans les domaines de la santé et de la beauté. En Europe et en Asie, on utilise des préparations d'huile d'argousier dans les hôpitaux pour le traitement des brûlures et des plaies de lit.

Quelques médicaments ont d'ailleurs été conçus à partir de l'huile d'argousier et sont disponibles sous diverses formes (aérosols, liquides, pastilles, suppositoires, etc.). L'argousier est également employé pour le traitement et la prévention des ulcères d'estomac et du duodénum, de la gingivite et des maladies cardiovasculaires comme l'hypertension artérielle.

En Europe, on retrouve sur le marché des jus, des gelées, des liqueurs, des bonbons et de la crème glacée à l'argousier. En Chine et en Russie, on trouve également des huiles, des boissons alcoolisées, du thé, des confitures, des colorants alimentaires ainsi que des shampoings contre les pellicules fabriqués à partir d'argousier.

L'industrie des cosmétiques s'intéresse à l'huile de l'argousier puisqu'elle semble avoir la propriété de ralentir le vieillissement de la peau. D'ailleurs, plusieurs crèmes faciales fabriquées en Europe et en Asie en contiennent.

L'industrie des boissons considère aussi l'argousier avec un vif intérêt. Le jus de l'argousier peut servir de supplément vitaminé dans les boissons énergisantes pour sportifs, les feuilles peuvent entrer dans la concoction de tisanes revigorantes, tandis que l'huile d'argousier entre dans la composition d'aliments qui aident à prévenir les maladies cardiovasculaires.

## CULTURE FACILE

L'argousier est de plus en plus cultivé dans notre province. Il existe maintenant quelques dizaines de producteurs d'argousiers, dont plusieurs sont établis dans la région de Québec. Puisqu'il s'adapte à tous les types de terre – qu'elle soit argileuse ou sableuse –, qu'il résiste bien à la sécheresse et que ses racines captent l'azote atmosphérique, l'argousier nécessite peu de soins. Il exige toutefois le plein soleil pour bien croître et se développer, et ne supporte

**LES FRUITS DE L'ARGOSIER  
CONTIENNENT JUSQU'À 30 FOIS PLUS  
DE VITAMINE C QUE L'ORANGE !**



pas la compétition avec de plus grands arbres.

L'argousier porte ses premiers fruits vers l'âge de quatre ans. Un verger produit environ 10 tonnes de fruits et 1,5 tonne de feuilles par hectare.

Le seul aspect négatif concernant l'argousier est que ses fruits sont plutôt difficiles à récolter parce qu'ils sont petits et très abondants et parce que ses branches sont épineuses. La meilleure méthode de récolte consiste donc à tailler les rameaux qui portent les fruits et à les mettre directement au congélateur. Une fois gelés, les fruits se détachent aisément.

Incroyable que vous ayez passé toutes ces années sans connaître ce formidable arbre fruitier qu'est l'argousier... Il ne vous reste plus qu'à le planter chez vous !