

Fiche technique Entretien

**Collège Notre-Dame
de Rivière-du-Loup**

Type de projet

Aménagement comestible

Date

2023



arbre-évolution

Table des matières

Le concept derrière un aménagement comestible.....	3
Entretien	4
Arrosage.....	4
Fertilisation.....	4
Désherbage.....	4
Taille.....	4
Multiplication des végétaux.....	5
Maladies.....	5
ARBRES	6
Amélanchier Glabre.....	7
Méleze Larcin.....	7
Micocoulrier Occidental.....	8
Noyer Noir.....	8
Poirier Commun.....	9
ARBUSTES	10
Amélanchier 'Northline'.....	11
Argousier.....	11
Aronia 'Viking'.....	12
Aulne Crispé.....	12
Bleuetier.....	13
Caraganier.....	13
Casseillier 'Josta'.....	14
Chum (Prune-Cerise).....	14
Framboisier.....	15
Gadelier 'White Pearl'.....	16
Groseillier 'Hinnonmaki'.....	17
Noisetier Américain.....	17
Sureau Du Canada.....	18
Vinaigrier (Sumac vinaigrier).....	18

HERBACÉES	19
Achillée millefeuille.....	20
Agastache fenouil.....	20
Aspérule Odorante.....	21
Camomille Matricaire.....	21
Ciboulette.....	22
Hémérocalle.....	22
Hosta 'Blue Angel' & 'Aureomarginata'.....	23
Lupin Polyphyllé.....	23
Marguerite Blanche.....	24
Mélisse.....	24
Oseille Commune.....	25
Phlox Mousse.....	25
Rhubarbe.....	26
Thym Serpolet.....	26
Calendrier des récoltes	27
Les fruits.....	27
Les fleurs.....	28
Les feuilles.....	28
Les tiges.....	29
Les racines.....	29
Calendrier de floraison pour les insectes pollinisateurs.....	29-30
Plans foret nourricieres.....	31-33
Bibliographies.....	34
Ressource pour l'identification d'une maladie.....	35
Sources pour photos avec droits d'auteur.....	35

Le concept derrière un aménagement comestible

L'idée de l'aménagement comestible est d'abord de concevoir un espace accessible et qui regorge de plantes offrant de nombreux services écologiques, notamment, leur comestibilité. Que ce soit les fleurs, les feuilles, les tiges, les racines ou l'ensemble, les plantes sont choisies d'une part pour leur apport nutritif ou médicinal mais d'autre part, leur agencement permet un aménagement tridimensionnel de l'espace.

La conception tient compte des différentes strates végétaives, soit les herbacées, les arbustes et les arbres. Les différents espaces sont conçus de manière à optimiser la surface au sol occupée par les végétaux, tout en s'assurant que la combinaison ne crée pas de compétition pour la source énergétique qu'est le soleil. Les différentes hauteurs et diamètres à maturité des végétaux sont donc au cœur des plans de conception.

L'aménagement comestible implanté sur le terrain du collège vise tout particulièrement à générer de l'ombre pour la classe verte présentement logée sous les frênes qui, au fil des prochaines années, seront prévisiblement atteints par l'agile du frêne et devront être remplacés. Les plantes qui ornent maintenant les parcelles ont des périodes de floraison qui se chevauchent successivement et qui permettront aux pollinisateurs d'avoir une source nutritive du printemps à l'automne. Le paillis de copeaux de bois d'élagage, riche en azote, permettra une couverture du sol, tout comme une source de nutriments pour les plantes au courant de sa décomposition. Cela vise l'autorégulation de l'aménagement tout en minimisant les interventions.



Entretien



Arrosage

Les deux premières années de croissance, et surtout la première, sont critiques pour l'implantation des arbustes et herbacées vivaces. Comme leur système racinaire n'est pas pleinement développé à ce stade, limitant ainsi leur résilience face aux sécheresses, les végétaux nécessitent un arrosage une à deux fois par semaine lors des périodes sèches. La fréquence des arrosages dépend des paramètres tels que l'emplacement, la composition du sol, la présence de paillis, la température, l'exposition au vent, la quantité de précipitations. Ces arrosages doivent être abondants pour assurer une bonne pénétration de l'eau dans le sol.



Fertilisation

Les plantes pérennes bien implantées n'ont pas besoin d'autant de fertilisation comme les plantes annuelles le requièrent, grâce à leur système racinaire qui permet d'aller chercher des nutriments de plus en plus profondément dans le sol. Les nutriments essentiels pour les plantes proviennent plus directement du terreau de plantation ainsi que du compost, tous deux utilisés pour former les buttes. Ensuite, c'est la décomposition du paillis composé de bois raméal fragmenté (BRF) par les microorganismes du sol qui rend disponible les nutriments à la plante. Il faut donc renouveler ce paillis au fur et à mesure, il est souvent suggéré de le faire tous les printemps. Un ajout de compost peut également se faire environ une année sur trois, au printemps ou à l'automne. Ainsi, les engrais ne sont nécessaires qu'en cas de carence.

Dans l'aménagement réalisé au collège, on compte deux plantes fixatrices d'azote, soit le caragancier et le lupin. Elles captent l'azote atmosphérique grâce à des interactions symbiotiques avec des bactéries fixatrices d'azote présentes dans le sol et forment un complexe de nodules qui fournit l'azote à la plante. Aussi souvent utilisées comme engrais verts, ces légumineuses couvrent leur propre besoin en azote.



Désherbage

Le désherbage sert à contrôler la composition végétal dans son aménagement. Certaines plantes considérées comme des mauvaises herbes sont au contraire des alliées au jardin. Donc, avant de tout désherber systématiquement, apprendre à les connaître peut s'avérer bénéfique.

Bref, pour éviter que les semences des plantes non désirées ne germent et ne s'installent, le sol se doit d'être couvert d'une couche de paillis d'au moins 5 centimètres. Bref, ce fameux paillis au multiple usage est la clé du succès d'un bel aménagement comestible.



Taille

Arbustes et arbres fruitiers

Il existe différents types de taille, comme celles de formation, d'entretien et de fructification.

La taille de formation, effectuée surtout pour les arbres, se déroule les premières années, au printemps, afin d'orienter l'allure en sélectionnant quelles branches formeront la charpente. En fonction de l'espèce et de leurs différents ports et comportements, certaines particularités s'appliquent, mais quelques principes généraux demeurent. Par exemple, il faut sélectionner les branches principales de manière à ce qu'elles soient réparties assez uniformément.

La taille d'entretien implique des interventions au courant de la vie du végétal pour le garder en santé. Elle est réalisée au printemps ou à l'automne, mais quelques corrections peuvent être faites en été en cas de blessure ou de maladie. Les premiers coups de sécateurs ou de petite scie sont généralement réservés aux branches mortes ou malades. Ensuite, on supprime les branches qui se croisent, pour éviter un frottement entraînant des blessures, et donc, des portes d'entrée pour les maladies. On taille également les branches qui partent vers l'intérieur, pour laisser entrer un peu de lumière au centre du



Multiplication des végétaux

Arbustes et arbres fruitiers

plant. Si on veut limiter l'étalement de l'arbre ou de l'arbuste, on taille les branches basses, les drageons, les tiges qui ressortent du sol à partir du réseau racinaire, ou les rejets de souches ainsi que les petites branches qui poussent collées à la base du tronc ou des branches principales.

La taille de fructification varie d'une plante à l'autre, puisque ce ne sont pas les mêmes branches en fonction de l'espèce qui portent les fruits. Pour les arbres, il est suggéré de rajeunir en coupant les rameaux allant vers le bas qui ont naturellement déjà produits et ainsi favoriser les nouvelles pousses vers le haut. On peut aussi simplifier dans le même objectif que le rajeunissement, mais en limitant plus directement l'encombrement et ainsi favoriser l'entrée de lumière nécessaire à la maturation des fruits. Pour les arbustes, la mise à fruits est généralement moins importante avec l'âge et le rajeunissement du plant est important. On taille les branches ayant déjà été en fructification pour stimuler les nouvelles pousses productives.

En tout temps, il faut garder en tête de ne pas tailler plus de 30% de l'arbuste ou de l'arbre lors de la taille afin de ne pas l'affaiblir et lui causer un trop grand stress. Désinfecter ses outils avec de l'alcool à 70% entre chaque plante permet de limiter la propagation des maladies. Il faut donc disposer des branches malades adéquatement. Pour les branches taillées saines, il est possible de les laisser directement au sol (méthode chop and drop) pour créer un habitat pour les insectes, nourrir le sol et par le fait même, la biodiversité!

Herbacées

Les tiges portant les fleurs des herbacées séchent souvent après la floraison. Il est conseillé de seulement enlever ces tiges au printemps comme elles servent d'hôte pour les insectes durant l'hiver. Les vivaces ont des feuilles sénescentes, mais les racines sont rustiques. C'est donc une taille de nettoyage qu'on fait au printemps, avant la pousse des nouvelles feuilles et tiges. Sur des plants malades, il est aussi possible de faire la taille à l'automne pour réduire la dormance des spores de maladies fongiques. Cela fait simplement réduire l'incidence de la maladie, mais ne les guérit pas.

Les techniques de bouturage et de marcottage sont favorables au printemps. Le bouturage se fait en coupant l'extrémité de la branche où il y a les bourgeons, puis en plantant le bout segmenté dans le sol pour favoriser l'enracinement. Le marcottage peut se faire en prenant une branche basse de l'arbuste, en mettant son écorce à nu sur une portion de 5 à 8 cm et en la disposant sous terre en apposant un poids, comme une roche dessus pour qu'elle reste bien sous terre. Après quelques mois, on vérifie l'enracinement de la branche et on obtient un plant-fille indépendant en coupant la branche dans la portion encore attachée au plant-mère. Bien important de couper du bon côté!

Herbacées

La multiplication végétative est souvent adaptée pour les vivaces et simple à réaliser. Il faut d'une part diviser le plant en prenant bien soin de collecter les racines associées, et planter le plant-fille là où désiré.

Maladies

Les essences plus susceptibles d'en développer sont celles de la famille des Rosacées puisque la culture de ces espèces est importante au Québec. Dans l'aménagement présent, nous avons les amélanchiers, poiriers, chums, framboisiers. Le mot d'ordre est de garder un œil sur les manifestations étranges qui se présentent soit sur les feuilles, les fruits, et même les tiges. Si on observe une couleur suintante, du blanc sur les feuilles, des taches noires, il est pertinent d'agir avant qu'il ne soit trop tard. Parfois, intervenir signifie limiter la propagation de la maladie. Dans le doute, consulter le site internet IRIS phytoprotection qui contient une immense banque de données, ou directement une personne ressource pour un diagnostic plus spécifique.



ARBRES



Amélanchier Glabre

Amelanchier arborea

Usage alimentaire

Fruits frais, jus, infusion, dessert, sirop, confiture, vinaigre, alcool.

Caractéristiques

Tailler l'amélanchier est dispensable, mais le faire aide à prévenir certaines maladies tout en favorisant la production de fleurs, et donc de fruits. Il n'y a pas de technique spécifique, alors les conseils généraux de taille conviennent. On peut choisir de favoriser un seul tronc ou de lui laisser prendre l'ampleur et la hauteur qu'il souhaite offrir. Il peut atteindre 15 m de hauteur.

Récolte

Le fruit est récolté lorsqu'il atteint une couleur bleue franche, et qu'il est tendre et sucré. S'il est encore violacé, il mérite encore un peu de maturation.

Propriétés médicinales

L'amélanchier est une autre baie riche en antioxydants. Les pigments responsables de la couleur rouge, bleue et pourpre des fruits sont reconnus pour leurs effets protecteurs contre plusieurs maladies liées au vieillissement, telles que le cancer. Le fruit de l'amélanchier contient aussi des fibres alimentaires qui favorisent le bon fonctionnement des intestins. Ils peuvent donc contribuer à prévenir les maladies cardiovasculaires et à contrôler le diabète.



Mélèze Larcin

Larix laricina

Usage alimentaire

Huile, infusion.

Caractéristiques

Aucune taille n'est nécessaire, sauf celle d'entretien pour éliminer les branches mortes. L'arbre à maturité peut atteindre 20 m de hauteur.

Récolte

Les jeunes pousses ainsi que les cônes femelles de couleur rosée peuvent être récoltés au printemps puisqu'ils sont de fraîches repousse suite à leur tombée à l'automne. Attention de laisser suffisamment de cônes femelles sur la branche pour garder la fertilité de l'arbre. Les cônes mâles quant à eux sont brun-jaunâtre. Sa résine peut également être recueillie et mâchée.

Propriétés médicinales

En usage interne, il a des propriétés expectorantes, est bon pour dégager les voies respiratoires et alléger la toux, tout en stimulant le système immunitaire par la production accrue de globules blancs. Il assure aussi une stabilisation des émotions en situation de dépression et de fatigue psychique. En usage externe, son huile peut être appliquée en cas de douleurs musculaires et articulaires en raison de son activité anti-inflammatoire. L'écorce peut aussi être utilisée en cataplasme pour arrêter l'hémorragie.



Micocoulier Occidental

Celtis occidentalis

Usage alimentaire

Alcool, liqueur, confiture

Caractéristiques

Aucune taille n'est nécessaire, sauf celle d'entretien pour éliminer les branches mortes. L'arbre à maturité peut atteindre 40 m de hauteur.

Récolte

Les micocoules sont de couleur pourpre rougeâtre lorsqu'à maturité. La chair du fruit est mince et il persiste même après la tombée des feuilles.

Propriétés médicinales

Cette plante est d'intérêt pour les petits mammifères et les oiseaux qui contribuent à la dissémination des semences. Il existe peu d'informations sur ses propriétés puisque le fruit était traditionnellement utilisé pour générer de l'alcool, mais son utilisation est restreinte de nos jours.



Noyer Noir

Juglans nigra

Usage alimentaire

Aromate, beurre, tarte

Caractéristiques

Aucune taille n'est nécessaire, sauf celle d'entretien pour éliminer les branches mortes. L'arbre à maturité peut atteindre 30 m de hauteur. Il peut prendre en moyenne entre 8 à 12 ans avant la première fructification. Il est autofertile, mais sa production de noix est augmentée s'il y a plus d'un noyer.

Récolte

Les noix ont une coquille qui prend des couleurs brunâtres lorsqu'à maturité, alors que l'intérieur prend plutôt une couleur crème.

Propriétés médicinales

La coquille dénote un doux parfum, alors que la noix est sucrée, épicée et aromatique. Cette dernière contient beaucoup de minéraux essentiels en plus d'être riche en acides gras. Elle offre également des pouvoirs antibactériens.

Poirier Commun

Pyrus communis

Usage alimentaire

Confiture, compote, fruit frais, jus

Caractéristiques

Le poirier est difficile à tailler et implique une attention particulière afin de ne pas tailler les branches de la première année. Ce sont ces branches qui produiront l'année suivante et les couper génère un grand stress particulièrement pour le poirier. Il nécessite une taille de formation, d'entretien tous les printemps ainsi que de fructification dès qu'il atteint sa maturité sexuelle. L'arbre à maturité peut atteindre environ 10 m de hauteur. Il peut prendre en moyenne 7 ans avant la première fructification, et nécessite d'être à proximité d'au moins un autre poirier pour générer une production de fruits puisque la fécondation est croisée.

Récolte

Les fruits sont généralement matures en fin août, lorsque la chair devient tendre et juteuse.

Propriétés médicinales

La poire aide à contrer les troubles urinaires et rénaux en raison de ses propriétés diurétiques qui favorisent le passage des liquides. Il offre aussi des propriétés antiseptiques et toniques pour la régulation cardiaque.





ARBUSTES



Amélanchier 'Northline'

Amelanchier alnifolia 'Northline'

Usage alimentaire

Fruits frais, jus, infusion, dessert, sirop, confiture, vinaigre, alcool.

Caractéristiques

Les informations sont identiques à l'amélanchier glabre. La taille de cette variété arbustive permet plus d'entrée de lumière ce qui aide à la maturation des fruits. Le port végétatif peut prendre des allures touffues s'il n'est pas taillé et les fruits risquent d'être légèrement plus petits.

Récolte

Le fruit est récolté lorsqu'il atteint une couleur bleue franche, et qu'il est tendre et sucré. S'il est encore violacé, il mérite encore un peu de maturation.

Propriétés médicinales

L'amélanchier est une autre baie riche en antioxydants. Les pigments responsables de la couleur rouge, bleue et pourpre des fruits sont reconnus pour leurs effets protecteurs contre plusieurs maladies liées au vieillissement, telles que le cancer. Le fruit de l'amélanchier contient aussi des fibres alimentaires qui favorisent le bon fonctionnement des intestins. Ils peuvent donc contribuer à prévenir les maladies cardiovasculaires et à contrôler le diabète.



Argousier

Hippophae rhamnoides

Usage alimentaire

Fruit frais, jus, infusion, dessert, condiment acide.

Taille

L'argousier a tendance à drageonner, soit de produire des nouvelles tiges autour du plant mère. Les arracher, d'avantage que les couper, permet de limiter le caractère envahissant de l'arbuste.

Pour favoriser la production de fruits, plusieurs techniques de tailles existent. Par exemple, il est possible d'éliminer les branches de plus de trois ans. Les fruits sont produits sur les branches de deux ans. Attention aux branches épineuses!

Récolte

Le fruit est récolté lorsqu'il atteint une couleur orange vive (mais peut encore avoir un léger tons de vert). Son goût ne diffère pas beaucoup, quoiqu'il est assez surprenant. Les feuilles sont aussi bonnes pour la consommation. Pour faciliter la récolte à travers ces branches épineuses, il est possible de tailler directement la branche en fruit, de la congeler et les fruits sont ensuite beaucoup plus faciles à détacher.

Propriétés médicinales

L'argousier est employé en usage interne pour le traitement et la prévention des ulcères d'estomac et du duodénum, de l'hyperlipémie du sang, des maux d'yeux, de la gingivite et des maladies cardio-vasculaires comme l'hypertension artérielle et les maladies coronariennes. L'argousier est hautement concentré en vitamine C et E, en huiles dont les acides gras oméga-3 et oméga-7, et en phytostérols.



Aronia 'Viking'

Aronia melanocarpa 'Viking'

Usage alimentaire

Jus, infusion, dessert, sirop, confiture, vinaigre, alcool.

Taille

L'aronia n'a pas vraiment besoin d'être taillée, mais bénéficiera toujours d'une taille d'entretien ou de fructification pour une mise à fruit plus abondante grâce à la suppression des branches âgées de plus de 3 ans.

Récolte

Le fruit est récolté lorsqu'il atteint une couleur bleue-noire. La texture est âpre et astringente même à maturité.

Propriétés médicinales

L'aronie serait une régulatrice de la tension artérielle et de la glycémie. Elle possède aussi des propriétés anti-inflammatoires et anti-agrégantes.



Aulne Crispé

Alnus crispa

Usage alimentaire

Infusion, aromate, alcool.

Taille

L'aulne crispé se porte bien sans taille, mais un coup de sécateur de temps à autre permet de limiter sa propagation.

Récolte

Les chatons mâles sont récoltés au début de l'automne, idéalement avant la neige, mais ils persistent tout l'hiver. Goût sapiné et poivré.

Propriétés médicinales

Les chatons mâles de l'aulne crispé, appelé couramment poivre des dunes, sont riches en hormones de croissance, en acides aminés, en vitamines, en minéraux, en huiles essentielles et sont une source extrêmement concentrée en matière nutritives, sans compter son taux élevé en antioxydants.

On les utilise pour réduire la fièvre, arrêter les hémorragies et diminuer les gaz dans l'estomac. Comme plusieurs plantes et arbres résineux, il a des propriétés astringentes et toniques, ce qui favorise une sensation de bien-être et de vigueur.



Bleuetier

Vaccinium corymbosum

Usage alimentaire

Fruit frais, jus, infusion, dessert, sirop, confiture, vinaigre, alcool.

Taille

Encore une fois, la taille permet de maintenir la vigueur et la productivité du plant. Bien que le gabarit du plant diminue avec la taille, le calibre des fruits est pour sa part plus gros plus la taille est grande.

Appliquer les principes généraux de taille pour l'entretien et la fructification.

Récolte

Les fruits sont récoltés lorsqu'ils atteignent une couleur bleue et que la chair est tendre et juteuse. S'il est violacé, il n'est pas encore prêt et sera plus amer.

Propriétés médicinales

La consommation des bleuets, comme d'autres petits fruits riches en vitamines C et en antioxydant, prévient plusieurs maladies. On parle du cancer, de maladies cardiovasculaires, du diabète, de troubles liés au vieillissement et des infections urinaires.



Caraganier

Caragana arborescens

Usage alimentaire

Légumineuse

Taille

Le caraganier ne demande pas de taille spéciale. Une taille d'entretien générale suffit.

Récolte

Les fleurs jaunes au goût de pois, les jeunes gousses ainsi que les graines sont comestibles. Les jeunes gousses peuvent être récoltées et mangées comme des haricots alors que les graines se cuisent comme des lentilles lorsque séchées.

Propriétés médicinales

Cet arbuste ne semble pas avoir de propriétés médicinales notables, mais est un fixateur d'azote et agit sur la fertilité et la santé du sol.



Casseillier 'Josta'

Ribes josta 'Josta'

Usage alimentaire

Fruits frais, jus, infusion, dessert, sirop, confiture, vinaigre, alcool.

Taille

Considérant que la production de fruits sur les branches de la 2^e et 3^e année, lors d'une taille de fructification, il est important de garder des tiges de l'année comme relève et de supprimer les plus vieilles qui ne donneront plus de fruits. On cherche à donner une forme de gobelet à l'arbuiste avec 8 à 12 branches disposées circulairement dont le tiers environ sont des branches de l'année.

Récolte

Le fruit est d'un noir honnête et lorsqu'on le presse, il est légèrement mou. S'il est encore dur et violet, il n'est pas prêt et sera beaucoup plus amer. Le fruit est légèrement plus gros que le cassis.

Propriétés médicinales

Les fruits du casseillier, les casseilles, offrent un goût proche du cassis en étant toutefois parfumés plus modestement, mais une texture proche de la groseille. Ils sont également riches en vitamine C ainsi qu'en oligo-éléments, en calcium, en phosphore et en potassium.



Chum (Prune-cerise)

Prunus besseyi x Prunus salicina

Usage alimentaire

Fruit frais, fruit sec, jus, infusion, dessert, confiture, vinaigre, alcool.

Taille

Pour une fructification année après année, une taille pour renouveler les vieilles branches est de mise. Les principes de taille sont les mêmes que pour les autres arbustes.

Récolte

Les fruits sont récoltés lorsqu'ils atteignent une couleur violet foncé et que la chair est tendre et juteuse.

Propriétés médicinales

Considérant que le prunier-cerise est une variété de fruit récente issue d'une hybridation entre deux espèces, le cerisier des sables et le prunier japonais, peu de renseignements existent quant à ses propriétés médicinales exactes. On peut supposer que le fruit détient des pouvoirs laxatifs et antioxydants, comme ses « parents ».

Framboisier

Rubus idaeus

Usage alimentaire

Fruit frais, jus, infusion, dessert, sirop, confiture, vinaigre, alcool.

Taille

Les branches du framboisier meurent à la fin de leur deuxième année de vie, après avoir porté les fruits. Lorsqu'elles s'assèchent, à l'automne, il est possible de les tailler à la base. Il est aussi possible aussi de tailler à la base certaine tige de l'année pour une meilleure aération du plant et ainsi éviter le développement de moisissure. On recommande une dizaine de branches par mètre linéaire.

Récolte

Les feuilles peuvent être récoltées de préférence avant la fructification, moment où elles contiennent le maximum de nutriments, avant qu'ils migrent en partie vers les fruits. Ces derniers sont mûrs lorsqu'ils sont rose-rouge tendre et que le fruit se détache facilement de la partie centrale qui le rattache au plant.

Propriétés médicinales

La framboise inhibe la croissance de différentes cellules cancéreuses et tumeurs du foie, du sein, du côlon, du poumon, de la prostate, du col de l'utérus, de l'oesophage et de la bouche. Elle sert aussi à contrer l'oxydation du « mauvais cholestérol », un facteur de risque des maladies cardiovasculaires. Elles sont aussi efficaces pour réduire les taux de certains marqueurs inflammatoires et augmenter la capacité antioxydante du sang.

La feuille de framboisier facilite la régularisation des cycles menstruels et l'équilibre hormonal. Son effet antispasmodique sur les fibres musculaires réduit les règles douloureuses. Sa richesse en calcium lui permet de tonifier l'utérus et les muscles de la ceinture pelvienne, ce qui augmente la fertilité chez les personnes avec utérus.



Gadelier 'White Pearl'

Ribes rubrum 'White Pearl'

Usage alimentaire

Fruits frais, jus, infusion, dessert, sirop, confiture, vinaigre, alcool.

Taille

Considérant que la production de fruits sur les branches de la 2e et 3e année, lors d'une taille de fructification, il est important de garder des tiges de l'année comme relève et de supprimer les plus vieilles qui ne donneront plus de fruits. On cherche à donner une forme de gobelet à l'arbuste avec 8 à 12 branches disposées circulairement dont le tiers environ sont des branches de l'année.

Récolte

Le fruit est récolté lorsqu'il atteint une couleur rouge vif (puisque le cultivar est 'Red Lake') et que le fruit est tendre et sucré.

Propriétés médicinales

D'abord, les gadelles sont riches en antioxydants qui vont permettre de lutter contre les effets du vieillissement et contre l'apparition de certaines pathologies. Les gadelles sont aussi des fruits riches en pectine, composé qui a comme effet la diminution des niveaux de cholestérol sanguin ainsi que du taux de glycémie. On lui attribue également la capacité de retarder la vidange gastrique et ainsi favoriser la satiété. Les gadelles sont également une bonne source de potassium, soit un minéral essentiel qui contrôle le pH à l'intérieur des cellules. Il est également essentiel à la transmission des impulsions nerveuses et à la contraction musculaire. Il participe au bon fonctionnement des reins et des glandes surrénales et ainsi qu'à la synthèse des protéines et au métabolisme des glucides. Enfin, les gadelles sont une bonne source de vitamine C. Elle contribue au maintien de l'intégrité de la peau, aide à la cicatrisation des plaies, protège les cellules contre le vieillissement prématuré causé par les radicaux libres et facilite les fonctions immunitaires.





Groseillier 'Hinnonmaki'

Ribes uva-crispa 'Hinnonmaki'

Usage alimentaire

Fruits frais, jus, infusion, dessert, sirop, confiture, vinaigre, alcool.

Taille

Considérant que la production de fruits sur les branches de la 2e et 3e année, lors d'une taille de fructification, il est important de garder des tiges de l'année comme relègue et de supprimer les plus vieilles qui ne donneront plus de fruits. On cherche à donner une forme de gobelet à l'arbuste avec 8 à 12 branches disposées circulairement dont le tiers environ sont des branches de l'année.

Récolte

Le fruit est récolté lorsqu'il atteint une couleur vive (soit rouge-vin ou vert-jaune selon la variété rouge ou jaune), et que le fruit est tendre et sucré. Le fruit laisse transparaître ses vaisseaux plus blancs à la surface de sa peau.

Propriétés médicinales

A l'instar de la gadelles, la groseille est riche en polyphénols, parmi lesquels des anthocyanes, et possède donc des vertus antioxydantes. Elle facilite également la digestion tout en étant diurétique. À peine mûre, ce petit fruit d'été aura des propriétés laxatives.



Noisetier Américain

Corylus americana

Usage alimentaire

Fruit sec, fruit grillé, huile, dessert, pâte à tartiner, beurre

Taille

Le noisetier est un grand arbuste dont la forme naturelle est la cèpe, une touffe de tiges ligneuses peu ramifiées. Il ne nécessite pas obligatoirement de taille de formation, mais une taille d'entretien classique et de nettoyage permet de maintenir sa production de fruit, les noisettes. C'est seulement à partir de sa dixième année qu'il faudra supprimer une branche pour laisser place à de nouvelles qui porteront fruits au bout de trois à quatre ans. Après avoir appliqué les principes de base de taille, on cherche à conserver la douzaine de branches les mieux placées afin de constituer la cèpe. Il faut faire attention de ne pas supprimer toutes les grosses branches si le noisetier n'a pas été taillé depuis plusieurs années. Une taille trop sévère n'est pas appréciée par l'arbuste parce qu'il s'épuisera à produire de nombreux nouveaux rejets. Il convient donc d'étaler les interventions sur deux ou trois ans pour ne pas lui générer un trop grand choc.

Récolte

Les noix brunes comestibles sont mûres au début de l'automne et tombent au sol. Prévoir plusieurs passages pour éviter que les insectes perforent le fruit.

Propriétés médicinales

Les feuilles constituent un bon tonique veineux et un bon vasoconstricteur, ce qui les rend utiles dans le traitement des varices, des troubles circulatoires et de l'œdème des jambes. En usage externe, elles sont cicatrisantes, particulièrement en cas de dermatoses. Quant à l'écorce, par voie interne, on s'en est servi pour soigner les états fiévreux. Par voie externe, elle est cicatrisante.



Sureau Du Canada

Sambucus canadensis

Usage alimentaire

Jus, infusion, dessert, sirop, confiture, vinaigre, alcool.

Taille

Tailler les vieilles branches proches du tronc et rabattre les jeunes rameaux d'un tiers favorise une floraison abondante. Le rabattre court aux 3-4 ans permet au sureau de garder une forme buissonnante, de le rajeunir et de le contenir, mais de tailler ses branches trop court et trop fréquemment risque de l'épuiser. Il est également possible de former le sureau comme un petit arbre en coupant les petites branches du bas pour dégager le tronc.

Récolte

Le fruit est récolté à l'aide d'un sécateur. C'est l'ombelle au complet qu'on coupe pour la récolte. Le fruit doit être d'un noir honnête. S'il est violet foncé, il n'est pas encore prêt. Attention, les tiges et les noyaux du fruit contiennent des composés toxiques. Il est possible d'en extraire le jus pour faciliter la consommation.

Propriétés médicinales

Les baies de sureau contiennent des flavonoïdes aux propriétés antioxydantes et antivirales, les anthocyanes, qui sont des pigments bleus violacés. Ces anthocyanes sont parmi les plus puissants dans le règne végétal. Ils peuvent être très efficaces pour empêcher les radicaux libres de créer des dommages et ont une capacité reconnue à stimuler le système immunitaire. Le vin de baies de sureau a été utilisé durant plusieurs siècles contre le rhume et la grippe. De nos jours, on utilise son équivalent sous forme d'extrait de sureau standardisé, développé grâce aux recherches sur les effets antiviraux des baies de sureau de la virologue britannique Madelaine Mumcuoglu. Les infusions à base de baies de sureau permettent de soulager la toux et la congestion des sinus, et aident à réduire l'enflure associée aux maux de gorge.



Vinaigrier (Sumac vinaigrier)

Rhus typhina

Usage alimentaire

Infusion, sirop, limonade (sumacade), moulu

Taille

Aucune taille n'est nécessaire, sauf celle d'entretien pour éliminer les branches mortes. À maturité, le vinaigrier peut atteindre 6 mètres de hauteur.

Récolte

La grappe dense de fruits rouges doit être récoltée à l'aide d'un sécateur et des gants, puisque la sève et les feuilles sont toxiques et peuvent causer des dermatites s'il y a contact direct avec la peau. La récolte se fait lorsque les fleurs sont d'un rouge qui tend vers le rouge-vin.

Propriétés médicinales

L'acidité présente dans le fruit sert pour les salades, les limonades. Pour les infusions, ne pas faire bouillir l'eau, mais la laisser frémir 30-40 minutes. Le sumac offre des propriétés anti-inflammatoires, analgésiques, antiseptiques, diurétiques et contient beaucoup d'antioxydants favorables pour prévenir le vieillissement cellulaire. Il est surtout connu pour réguler les troubles urinaires et digestifs tels que la diarrhée. Pour l'usage externe, peut aider à la guérison des plaies, à réguler les pertes vaginales et à résorber les hémorroïdes.



HERBACÉES



Achillée millefeuille

Achillea millefolium

Usage alimentaire

Aromate, infusion, sirop, vinaigre, huile, alcool.

Récolte

La fleur peut être récoltée durant la saison estivale.

Propriétés médicinales

L'achillée millefeuille a des propriétés cicatrisantes et anti-inflammatoires. Elle aide à contrôler les saignements et elle est efficace contre les douleurs menstruelles et les inconforts dus à la ménopause.



Agastache fenouil

Agastache foeniculum

Usage alimentaire

Aromate, infusion, sirop, vinaigre, huile, alcool.

Récolte

Les fleurs et les feuilles peuvent être récoltées tout au long de la période estivale. La cueillette favorise la croissance de jeunes pousses auxiliaires.

Propriétés médicinales

On reconnaît à ses feuilles et fleurs des propriétés diaphorétiques, expectorantes, anti-inflammatoires, antispasmodiques, sédatives, cardiaques et est utile en cas de toux, rhume, fièvre, spasmes, insomnies, brûlures ou encore blessures.



Asperule Odorante

Galium odoratum

Usage alimentaire

Légume feuille, infusion, vinaigre, huile.

Récolte

Les feuilles et les fleurs se récoltent tout au long de l'été, mais préférentiellement lorsque ces dernières sont au stade bouton.

Propriétés médicinales

On compte parmi les bienfaits de l'asperule odorante ses vertus antispasmodiques qui apaisent les spasmes d'origine nerveuse, ses vertus digestives en cas de crise de foie, ses vertus diurétiques et ces vertus sédatives apaisant les troubles d'anxiété, de nervosité et de stress, favorisant aussi les endormissements tout en évitant les réveils nocturnes liés à l'agitation mentale.



Camomille Matricaire

Matricaria recutita

Usage alimentaire

Infusion, huiles essentielles

Récolte

La fleur peut être récoltée durant toute la saison estivale.

Propriétés médicinales

Bien connue pour son effet calmant, la camomille offre aussi des pouvoirs régulateurs pour les troubles digestifs en combattant les bactéries nocives, en respectant toutefois la flore intestinale. Les flavonoïdes permettent des pouvoirs antispasmodiques utiles pour les maux de ventre et les crampes menstruelles. Son effet anti-inflammatoire agit tant sur les muqueuses, la peau et les voies respiratoires.



Ciboulette
Allium schoenoprasum

Usage alimentaire

Aromate, sel, vinaigre, huile.

Récolte

Les feuilles peuvent être récoltées près de la base du plant. Plus on les cueille souvent, plus elles restent tendres. Les fleurs peuvent être cueillies au stade bouton, soit avant qu'elles n'éclosent.

Propriétés médicinales

La ciboulette est intéressante sur le plan nutritionnel même si elle est consommée en petites quantités. Elle est riche en antioxydants, ce qui fait d'elle une alliée dans la prévention des maladies liées au vieillissement comme le cancer.

La ciboulette fraîche est aussi une source de vitamine K. Cette dernière est nécessaire pour la synthèse de protéines impliquées dans la coagulation du sang (autant dans la stimulation que l'inhibition de la coagulation sanguine) et joue également un rôle dans la formation des os.



Hémérocalle
Hemerocallis fulva

Usage alimentaire

Légume fleur, infusion, vinaigre, huile.

Récolte

Les fleurs sont récoltées au stade de bouton floral ou lorsque ouvertes dès mai si ce sont des variétés de début de saison et dès juillet si elles sont de fin de saison. Elles sont éphémères, donc il faut rester à l'affût. La racine se consomme aussi.

Propriétés médicinales

En infusion, l'hémérocalle réduit l'hyperacidité et les ulcères digestifs, combat la constipation, est calmante, nutritive et régénérante. En cataplasme, elle soigne les brûlures, les plaies et les furoncles.



Hosta 'Blue Angel' & 'Aureomarginata'

Hosta sieboldiana 'Blue angel'
& *Hosta montana* 'Aureomarginata'

Usage alimentaire

Légume feuille (jeune pousse)

Récolte

Les nouvelles pousses peuvent être récoltées au printemps. Plus les feuilles sont jeunes, plus elles sont tendres et moins amères. Elles ont un goût d'asperge avec une touche d'endive.

Propriétés médicinales

Cette plante n'est pas connue pour ses propriétés médicinales.



Lupin Polyphylle *Lupinus polyphyllus*

Usage

Cette variété de lupin n'est pas comestible et c'est la seule de l'aménagement. Elle est toutefois une herbacée fixatrice d'azote. Elle agit sur la fertilité et contribue à la santé du sol. Son rôle est alors davantage de nourrir l'écosystème implanté, plutôt que de générer un produit qui nous est comestible.



Marguerite Blanche

Leucanthemum vulgare

Usage alimentaire

Infusion, huiles essentielles

Récolte

La fleur peut être récoltée durant toute la saison estivale. Les feuilles sont aussi comestibles et peuvent agrémenter une salade pour les saveurs qui se rapprochent du balsamique.

Propriétés médicinales

Les fleurs particulièrement offrent des propriétés antitussives par la présence du nectar, diurétiques (encore une fois bonnes contre les troubles rénaux et urinaires), toniques (bonnes pour pallier les insuffisances cardiaques) et antispasmodiques.



Mélisse

Mélissa officinalis

Usage alimentaire

Aromate, infusion, sirop, vinaigre, huile, alcool.

Récolte

Les feuilles peuvent être taillées presque à ras le sol plusieurs fois dans l'été, de manière à les récolter avant que le plant fleurisse, et qu'il vienne à changer le goût des feuilles. Si récoltées plusieurs fois, les feuilles seront d'un vert vif et moins piquées par les insectes.

Propriétés médicinales

En usage interne, la mélisse apaise les troubles nerveux et digestifs. En usage externe, on l'applique en crème en cas d'irruption d'herpès labial, en huile essentielle pour les problèmes d'insomnie causée par la nervosité et l'agitation, ou pour les blessures mineures et les névralgies.





Oseille Commune

Rumex acetosa

Usage alimentaire

Salade, tombée

Récolte

La feuille se récolte d'avril à novembre, mais une fois récoltée, elle ne se conserve pas bien. Il faut la consommer dans les 24-48h suivant sa récolte. Les garder au réfrigérateur dans un contenant perforé. L'oseille est aussi capricieuse et s'oxyde lors d'une cuisson dans des casseroles en fonte ou en aluminium. Il est recommandé alors d'utiliser d'autres métaux pour éviter le noircissement des feuilles.

Propriétés médicinales

L'oseille est riche en vitamines C et des composés phénoliques qui ont tout deux des propriétés antioxydantes. D'abord, la vitamine C empêche l'action dévastateur des radicaux libres et protège les cellules d'un vieillissement prématuré. Les composés phénoliques ont pour leur part une action au niveau des tissus vasculaires, empêchant les plaquettes de s'agglutiner en caillots. L'oseille contient aussi du potassium qui est nécessaire dans le processus de contraction musculaire.



Phlox Mousse

Phlox subulata

Usage alimentaire

Infusion, salade

Récolte

La fleur peut être récoltée durant toute la saison estivale, soit de mai à juin pour cette espèce. Le port de la plante est rampant, ce qui contribue à l'effet visuel d'un tapis de 'mousse'.

Propriétés médicinales

Cette herbacée ne semble pas avoir de propriétés médicinales notables, mais est appréciée pour son goût.



Rhubarbe

Rheum rhabarbarum

Usage alimentaire

Compote, purée, confiture, coulis

Récolte

La tige seulement est comestible. La feuille est toxique. La récolte implique de garder entre la moitié et le tiers des feuilles encore vivantes, et de récolter les plus grosses tiges. Moins on récolte de tiges, plus la surface foliaire reste grande et les produits de la photosynthèse ne sont pas trop atteints, permettant ainsi que le plant grossisse d'années en années.

Propriétés médicinales

Cette plante est riche en fibres, ce qui favorise le transit intestinal. Fait intéressant est que la majorité de ces fibres sont insolubles qui aident à réguler les fonctions intestinales. Ce sont toutefois les fibres solubles qui contribuent à contrôler le cholestérol sanguin. Elle est également une source importante de vitamines C aux propriétés antioxydantes.



Thym Serpolet

Thymus serpyllum

Usage alimentaire

Aromate, infusion, sirop, vinaigre, huile, alcool.

Récolte

Comme la mélisse.

Propriétés médicinales

Les vertus du thym serpolet sont multiples en usage interne, comme celle expectorante (fluidifiant les mucosités) très efficace sur les voies respiratoires, celle pour les troubles digestifs, celle antiseptique ou celle tonique et stimulante.

En usage externe, le thym serpolet dégage et apaise les voies respiratoires par inhalation. Il aide à calmer les douleurs rhumatismales, articulaires, musculaires et tendineuses. Il désinfecte, traite et cicatrise aussi les lésions cutanées.

Calendrier des récoltes

Les fruits

	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE
Amélanche			x	x		
Argouse				x	x	
Aronie				x	x	x
Aulne crispée	x				x	x
Bleuet			x	x		
Caragana			x	x		
Casseille			x	x		
Chum				x	x	
Framboise			x	x		
Gadelle			x	x		
Groseille			x	x		
Micocoule					x	x
Noisette				x	x	
Noix (noyer)						x
Poire				x	x	
Sureau				x	x	
Vinaigrier					x	x

* Ce calendrier est à titre indicatif considérant la variabilité d'une année à l'autre et d'une région du Québec à l'autre.

Les fleurs

	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE
Achillée		x	x	x	x	x
Agastache			x	x	x	
Aspérule	x	x				
Camomille	x	x	x	x	x	
Caragana		x	x			
Ciboulette		x				
Hémérocalle	x	x	x			
Marguerite		x	x	x		
Phlox	x	x				

Les feuilles

	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE
Achillée		x	x	x	x	
Agastache	x	x	x	x	x	
Aspérule	x	x				
Ciboulette		x	x	x	x	
Framboisier	x	x	x			
Hosta	x					
Marguerite		x	x	x	x	x
Mélèze	x					
Mélisse		x	x	x	x	
Oseille	x	x	x	x	x	x
Thym		x	x	x	x	

* Ces calendriers sont à titre indicatif considérant la variabilité d'une année à l'autre et d'une région du Québec à l'autre.

Les tiges

	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE
Rhubarbe	x	x	x	x	x	x

Les racines

	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE
Hémérocalle						x

Calendrier de floraison pour les insectes pollinisateurs

	AVRL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE
Achillée			x	x	x	x	
Agastache			x	x	x	x	
Amélanchier		x			x	x	x
Argousier		x				x	x
Aronie		x					
Aspérule	x	x	x	x			
Aulne crispé	x						
Bleuetier				x			
Camomille			x	x	x	x	
Caragana		x	x				
Casseillier	x	x					
Chum		x					
Ciboulette		x					
Framboisier		x					
Gadelier		x					
Groseillier		x					
Hémérocalle			x	x	x	x	

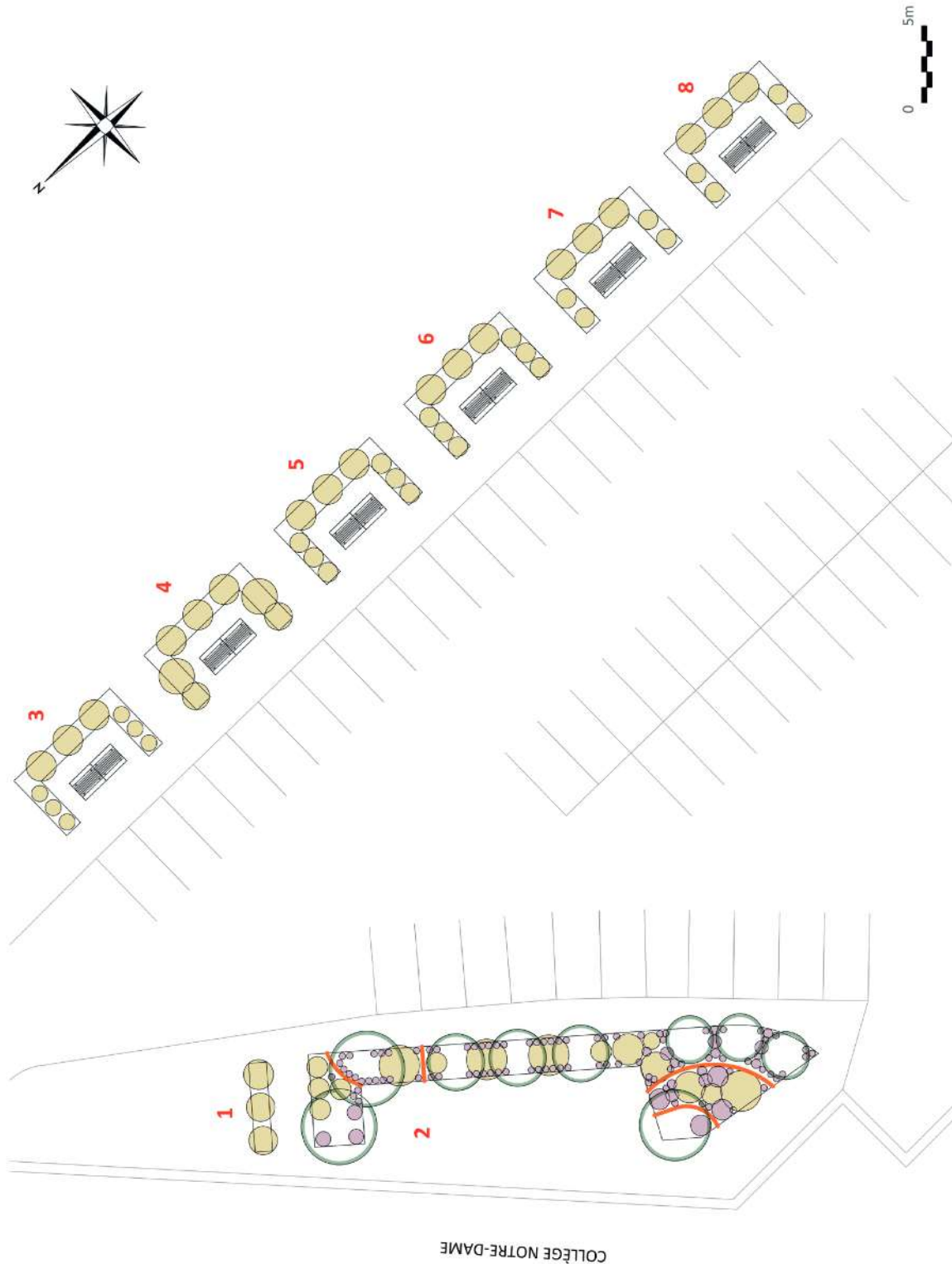
Calendrier de floraison pour les insectes pollinisateurs (suite)

	AVRL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE
Hosta				x	x	x	
Marguerite			x	x	x		
Mélèze	x	x					
Mélisse*				x	x	x	x
Micocoulrier	x						
Noisetier			x				
Noyer		x					
Oseille			x	x	x	x	
Phlox		x	x				
Poirier	x						
Rhubarbe						x	
Sureau			x	x			
Thym*				x	x	x	x
Vinaigrier			x	x			

*Seulement si le feuillage de la plante n'est pas récolté.

FORÊT NOURRICIÈRE DU COLLÈGE NOTRE-DAME DE RIVIÈRE-DU-LOUP (VUE D'ENSEMBLE)

OCTOBRE 2023



ARBRES

Amélanchier glabre
Méleze laricin
Microcoulter occidental
Noyer noir
Poirier

ARBUSTES

Amélanchier 'Northline'
Argousier ssp*
Aronie 'Viking'
Aulne crispée
Bleuetier 'Northblue' et 'Patriot'
Caraganiér*
Cassellier 'Josta'
Chum ssp
Framboisier 'Boyne'
Gadellier 'White Pearl'
Groseillier 'Hinnonmaki'
Noisetier américain
Sureau du Canada
Vinaigrier

VIVACES HERBACÉES

Achillée millefeuille
Agastache fenouil
Aspérule odorante
Camomille
Ciboulette
Hémérocalce
Hosta
Lupins
Marguerite blanche
Mélisse
Oseille
Phlox
Rhubarbe
Thym

PROJET RÉALISÉ PAR:



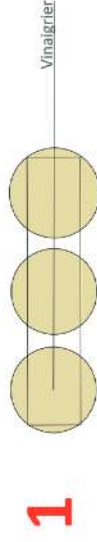
arbre-évolution

DESSINÉ PAR CONCEPT DESIGN ETC.

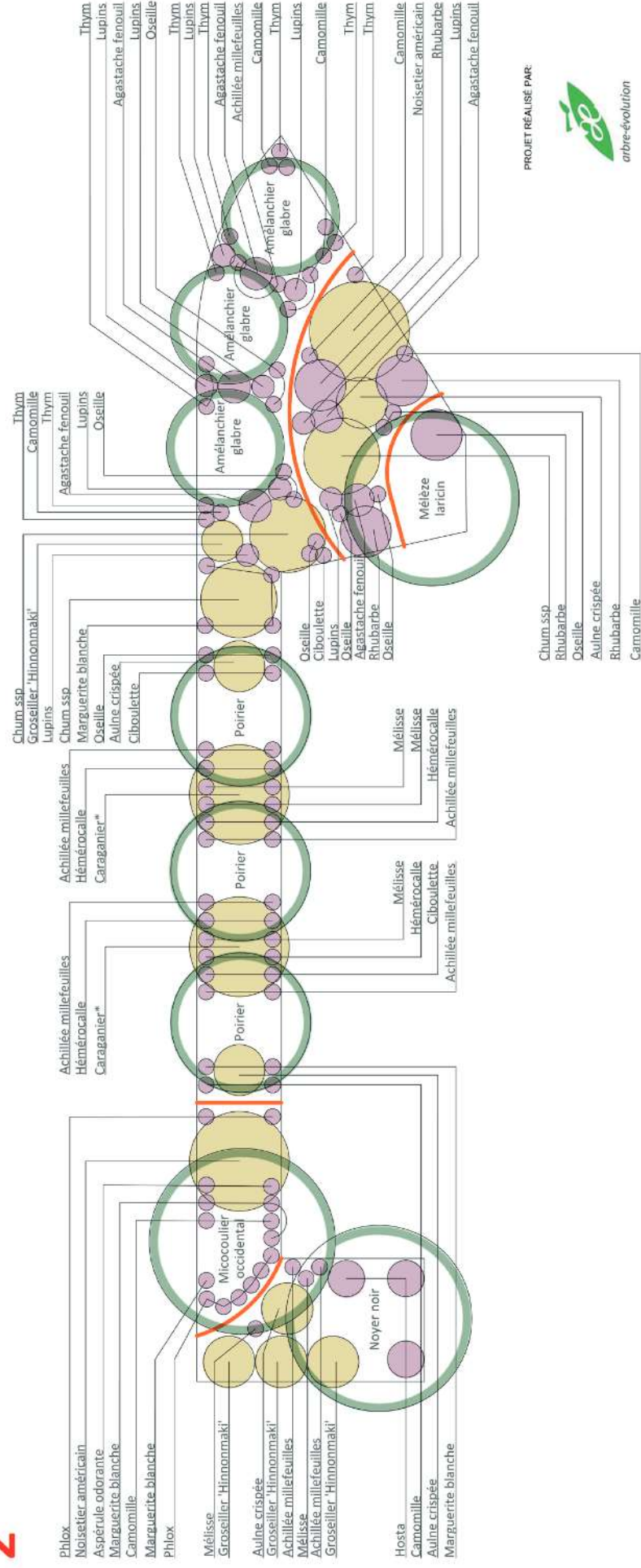
*A NOTER QUE CE PLAN EST À
TITRE CONCEPTUEL SEULEMENT.

FORÊT NOURRICIÈRE DU COLLÈGE NOTRE-DAME DE RIVIÈRE-DU-LOUP (DÉTAILS 1 ET 2)

OCTOBRE 2023



2



PROJET RÉALISÉ PAR

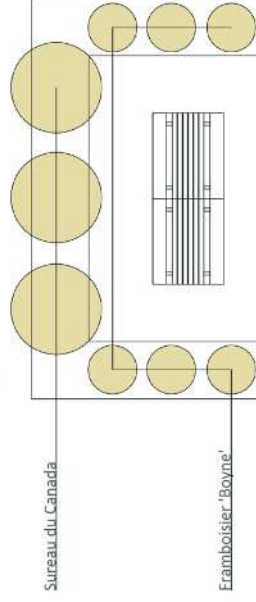


• À NOTER QUE CE PLAN EST À TITRE CONCEPTUEL SEULEMENT.

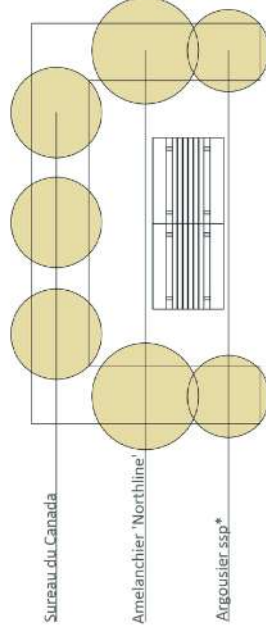
FORÊT NOURRICIÈRE DU COLLÈGE NOTRE-DAME DE RIVIÈRE-DU-LOUP (DÉTAILS 3, 4, 5, 6, 7 ET 8)

OCTOBRE 2023

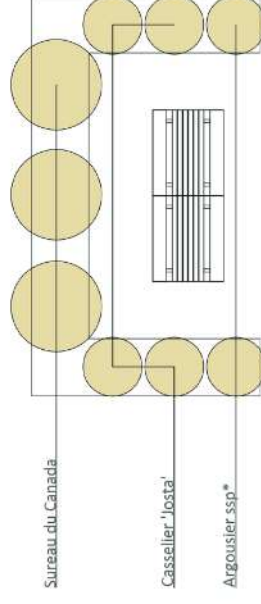
3



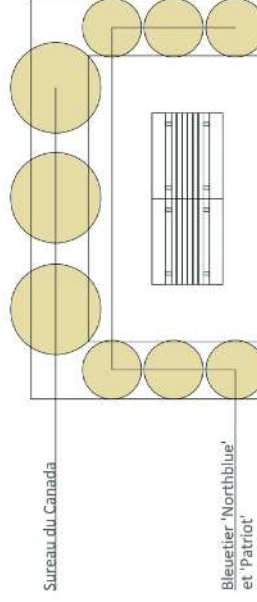
4



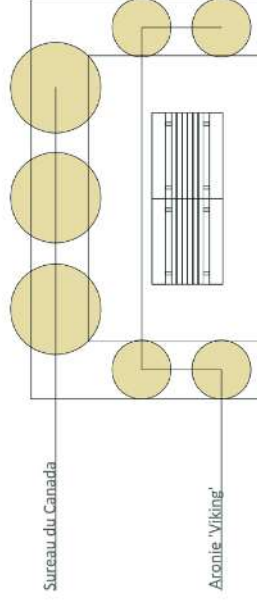
5



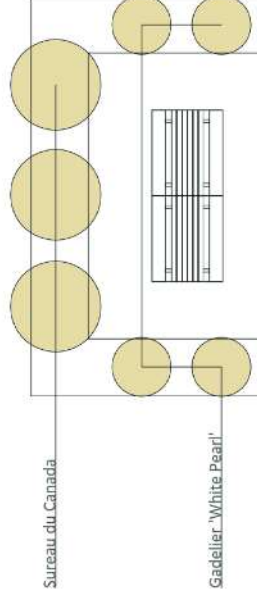
6



7



8



PROJET RÉALISÉ PAR:



DESSINÉ PAR CONCEPT DESIGN ETC.
*À NOTER QUE CE PLAN EST À
TITRE CONCEPTUEL SEULEMENT.

Bibliographies

https://www.agrireseau.net/documents/Document_91286.pdf
<https://www.agrireseau.net/apiculture/documents/PLANTES%20MELLIF%C3%88RES%20DU%20QU%20C3%99BEC%20version%202.pdf>
<https://www.google.com/url?q=https://www.agrireseau.net/agriculturebiologique/documents/guide-cassis.pdf&sa=D&source=docs&ust=1694178218415056&usq=AOvVaw1M-BM7VMP9xn-9ZloRPyBB>
<https://www.gerbeaud.com/jardin/fiches/taille-fructification.php>
<https://www.arbres-fruitiers.ca/produit/arbre-a-noix-nordiques-quebec-canada/noyer-noir/>
<https://www.arbres-fruitiers.ca/produit/tous-les-arbres/micocoulier/>
<https://doctonat.com/poirier/>
<https://www.rustica.fr/arbres-fruitiers/faire-fructifier-poirier,3259.html>
<https://www.medisite.fr/dictionnaire-des-plantes-medicinales-sumac.1178559.8.html>
<https://www.fleursduquebec.com/encyclopedie/1805-marguerite-blanche.html>
<https://www.ecoumene.com/produit/semences/semences-fleurs/chrysantheme/chrysantheme-sauvage-bio/>
<https://www.lejardingourmandbzh.com/en/product-page/copie-de-caseille-josta>
<http://www.argousier.qc.ca/fra/la-culture-de-largousier/largousier.asp>
<https://www.agrireseau.net/agriculturebiologique/documents/guide-sureau.pdf>
https://naturequebec.org/wp-content/uploads/2020/06/Guide_entretien_2020_web-2.pdf
<https://www.mapaa.gouv.qc.ca/SiteCollectionDocuments/Regions/Capitale-Nationale/FicheAmelanchier-1.pdf>
https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=bleuet_nu
<https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=groseille>
<https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=20dermatoses>
<https://alchimiste-en-herbe.com/descriptions-plantes/>
<https://www.fleursduquebec.com/encyclopedie/1867-achillee-millefeuille.html#:~:text=Utilisation%20m%C3%A9dicinale%20%3A%20L'achillee%20millefeuille.inconforts%20de%20C3%A0%20la%20m%C3%A9nopause>
https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=achillee_millefeuille_ps
<https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=agastache-agastache-foeniculum-proprietes-bienfaits-cette-plante>
<https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=asperule-odorante-proprie-ete-bienfaits>
https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=ciboulette_nu
<https://www.leschenesdecaux.fr/boutique-en-ligne/les-aromatiques-m%C3%A9dicinales-1%C3%A9gumes-perp%C3%A9tuels/les-fleurs-comestibles/>
<https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=oseille>
<https://mondenaturel.ca/les-multiples-usages-de-lhemerocalle/>
https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=rhubarbe_nu
<https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=serpolet-serpyllum-bienfaits-cette-plante#:~:text=Les%20vertus%20m%C3%A9dicinales%20du%20serpolet&text=Il%20agit%20de%20C3%A9galeme%20sur%20l%2C%20a%20C3%A9rophagie%2C%20C3%A9nuctations%2C%20flatulences>
<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=camomille-bienfaits-cicatrisant-anti-inflammatoire>
<https://www.fleursduquebec.com/encyclopedie/1878-lupin-polyphyll.html>
<https://www.mapaa.gouv.qc.ca/SiteCollectionDocuments/Regions/Capitale-Nationale/FicheAmelanchier-1.pdf>
<https://leboise-huileessentielles.com/bienfaits/meleze>
<https://www.lepeupledacote.com/plante/micocoulier-celtis/>

