

La

SIBÉRIE ...

Les 4 saisons près de chez vous

Belgique-Belgie
P.P.-P.B.
5030 GEMBLoux I
BC6235

MAGAZINE TRIMESTRIEL DU CENTRE TECHNIQUE HORTICOLE DE GEMBLoux - N°11 - SEPTEMBRE 2005

Chemin de Sibérie 4 - 5030 GEMBLoux - Tél. : 081 62 52 30 - Fax : 081 61 00 47 - www.cthgx.be



SOMMAIRE

Editorial	p. 1
Les formations horticoles	p. 2
Mangez des pommes	p. 2-3
Salon Pro-Vert	p. 4
Une Vitrine Gazon à Gembloux	p. 4
La Journée de l'Arboriculture	p. 4

AGENDA

04 et 18 septembre 2005:

Visite du Jardin des Hommes (14h-17h)

06 octobre 2005 :

Journée d'étude thématique :
Maîtrise de la fertilisation des gazons

26 novembre 2005 :

10ème Journée de l'Arboriculture

En guise d'éditorial

Bientôt la rentrée ...

Votre magazine « La Sibérie ... les quatre saisons près de chez vous » se décline au rythme des saisons et au rythme des années académiques. Le dernier numéro vous conviait à profiter des vacances pour (re)découvrir la variété de nos jardins et le calme bienfaisant de la nature.

Dès à présent, la rentrée est proche et le nombre des activités va croître.

L'agenda des prochaines semaines vous propose une dernière visite au Jardin des Hommes et une intéressante Journée d'études thématique consacrée à la fertilisation de vos gazons.



Par ailleurs, l'automne 2005 verra l'organisation de la 10ème Journée de l'Arboriculture pour laquelle nous vous invitons à réserver votre journée du 26 novembre prochain.

Enfin, ne tardez pas à vous inscrire aux formations que nous proposons cet automne.

Bonne rentrée et à très bientôt.

Joël GILLET

Directeur

du Centre Technique Horticole

Si vous souhaitez recevoir gratuitement par la poste les divers numéros de ce périodique, veuillez retourner ce talon au Centre Technique Horticole—
Chemin de Sibérie 4 à 5030 GEMBLoux

NOM :PRÉNOM:.....

RUE :N° :

CODE POSTAL :LOCALITÉ :

TEL. :e-mail :

souhaite recevoir gratuitement

magazine LA SIBÉRIE programme formations jardinage

programme Journées d'études programme Journées Portes

Ouvertes informations sur l'enseignement secondaire

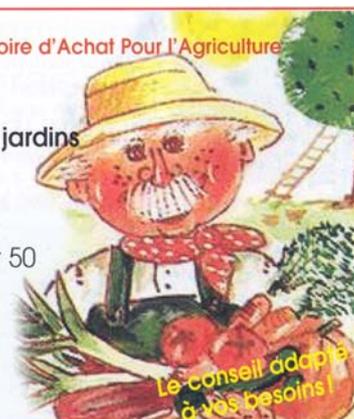
informations sur l'enseignement supérieur

Date et signature :

L.A.P.A. SA Laboratoire d'Achat Pour l'Agriculture

Produits phytos
Engrais horticoles et jardins
Semences gazons
Terreux

Chaussée de Namur 50
5310 EGHEZEE
Tél. 081.81.15.11
Fax : 081 51 05 09
Site : www.lapa.be



LES FORMATIONS HORTICOLES ORGANISEES AU CENTRE TECHNIQUE

Il reste encore quelques places ...n'hésitez pas à nous contacter (081/62 52 30)

CREATION ET ENTRETIEN DES GAZONS
03/09/2005-10/09/2005 (2 ½ journées) * Prix : 25,00 €

INITIATION A L'ART FLORAL
10/09/2005 de 9h à 12h et de 13h à 16h * Prix : 57,00 €

FABRICATION DES VINS DE FRUITS
17/09/2005 de 9h à 16h * Prix : 28,00 €

FORMATION HORTICOLE DE BASE
24/09/2005 de 9h à 16h * Prix : 23,00 €

ARBORICULTURE ET ESPACES VERTS
24/09/2005 - 22/10/2005 - 29/10/2005 - 12/11/2005 - 19/11/2005
de 9h à 16h * Prix : 130,00 €

Le contenu « Formation de base » est intégré à cette formation

PRODUCTIONS LEGUMIERES AU FIL DES SAISONS
24/09/2005 - 10/12/2005 de 9h à 16h * Prix : 52,00 €
Le contenu « Formation de base » est intégré à cette formation

**ELARGISSEMENT DE LA GAMME VARIETALE DE NOS
JARDINS : LES VIVACES**
01/10/2005 de 9h à 12h * Prix : 15,00 €

**ELARGISSEMENT DE LA GAMME VARIETALE DE NOS
JARDINS : LES PLANTES AQUATIQUES**
01/10/2005 de 13h à 16h * Prix : 15,00 €

LA PROTECTION SANITAIRE DE NOS JARDINS
08/10/2005 (1/2 journée) * Prix : 15,00 €

DECORATIONS FLORALES DE FIN D'ANNEE
03/12/2005 de 9h à 12h et de 13h à 16h * Prix : 57,00 €

Comment s'inscrire ? En renvoyant le bulletin d'inscription disponible sur le site www.cthgx.be
Rubrique Formations
ou sur simple demande

par courrier au Centre Technique Horticole
Chemin de Sibérie 4 à 5030 GEMBLOUX
et en versant les frais de participation
sur le compte **103-014 31 59-55**
de Formations et Recherches asbl.



MANGEZ DES POMMES!



En ce début de la nouvelle saison des fruits à pépins, on ne peut que conseiller à toutes et tous, de tous âges, de consommer régulièrement des pommes. Dès maintenant, le commerce propose différentes variétés, principalement de fruits de table mais qui peuvent aussi se prêter à différents usages culinaires ou procédés de transformation domestique. En fait, la pomme peut se décliner en une multitude de goûts, de teintes et de qualités même si la grande distribution ne cherche guère à exploiter cette extraordinaire diversité. C'est en s'adressant à un producteur qui pratique la vente directe ou à un détaillant spécialisé en fruits et légumes que l'on pourra se procurer à chaque saison des fruits de différentes variétés et à maturité optimale de consommation.

Le plaisir que l'on éprouve en consommant une pomme dépend de sa qualité gustative, de son croquant, de sa jutosité ...mais aussi des préférences de chaque consommateur, élément subjectif s'il en est. La notion de qualité gustative englobe différents paramètres objectifs, mesurables que l'on complète par une analyse sensorielle réalisée en conditions contrôlées par un panel de dégustateurs entraînés à ces méthodes. Ensuite, la qualité s'exprime graphiquement sous forme d'un polygone appelé « profil sensoriel » où une quinzaine de paramètres ont reçu une note allant de 0 à 9.

L'utilité pour la santé qu'il y a à consommer des pommes résulte de leur constitution chimique. A côté de 85 % d'eau, une pomme contient, en moyenne, 12 % de glucides : 2 % d'amidon, des sucres solubles (2,5 à 4 % de saccharose, 1 à 2 % de glucose, 4,5 à 6 % de fructose), de la pectine, 1,5 % de fibres (cellulose, hémicellulose, lignine ...) ainsi que des vitamines (A, B1, B2, C, PP, ...), des tanins, des sels minéraux (principalement potassium, dans une moindre mesure magnésium, phosphore, soufre, calcium ...) et bien d'autres en faibles quantités mais ces oligo-éléments assimilables jouent un rôle important dans notre alimentation. Les quantités mesurées varient considérablement selon la variété, les techniques culturales et le degré de maturité des fruits. Parmi les nombreux autres constituants présents en faible quantité dans les pommes, on s'est beaucoup intéressé ces derniers temps aux polyphénols en raison de leur effet antioxydant. Les pommes contiennent très peu de protéines et de lipides.

D'un point de vue nutritionnel, la pomme est à la fois un aliment peu calorique mais très énergétique, en raison de sa richesse en sucres simples, et une source importante de vitamines et de certains éléments minéraux majeurs et mineurs. Sa teneur élevée en eau et son acidité la rendent très désaltérante.

(suite p.3)

D'un point de vue « santé », la consommation régulière de pommes sous différentes formes présente de nombreux avantages :

Hygiène dentaire

Le slogan « la pomme = ta brosse à dents naturelle » fait allusion à l'effet mécanique bénéfique de la mastication des pommes : nettoyage des dents, massage des gencives, augmentation du flux salivaire.

L'effet des pommes sur les caries dentaires est direct car le fluor qu'elles contiennent est facilement assimilable ou indirect lorsque la pomme se substitue à d'autres desserts qui contiennent trop de sucre. La consommation abondante de pommes (8 par jour) est défavorable à la qualité des dents à cause de la présence d'acides et de sucres. La consommation quotidienne ne devrait pas dépasser 2 à 3 pommes par jour.

Régulation du transit intestinal

La constipation, c'est-à-dire la stagnation du flux dans le colon est une maladie moderne qui affecte davantage les femmes (80 %) que les hommes (20 %). A côté de causes psychologiques, elle a des causes physiologiques auxquelles la consommation régulière de pommes crues peut remédier : par leur richesse en fibres alimentaires, les pommes assurent une augmentation de volume du bol alimentaire et une accélération du transit. Ainsi, le temps de contact entre la muqueuse intestinale et différentes substances néfastes est abrégé et ces dernières sont englobées dans une masse plus importante : il en résulte un effet préventif du développement de cancers du colon. A l'inverse, la pomme crue râpée est bien connue depuis les travaux de MO-RO à Heidelberg comme remède aux diarrhées infantiles.

Effet sur le taux de cholestérol sanguin

Différentes études ont signalé une diminution nette du taux de cholestérol sanguin chez des personnes qui consomment quotidiennement 2 à 3 pommes ... Ainsi cette habitude peut contribuer à la prévention de l'athéromatose qui est responsable directement ou indirectement de près de la moitié des décès dans nos sociétés à économie développée.

Prévention de l'obésité

La consommation régulière de pommes permet, pour plusieurs raisons, d'éviter un état d'obésité :
par effet coupe-faim, parce que la pomme occupe un volume important dans l'estomac et qu'elle est moins calorique que d'autres coupe-faim ;
par accélération du transit intestinal.
Un effet similaire a été cité en ce qui concerne la prévention de la cellulite.

Effet sur le diabète

En raison de leur richesse en fibres, les pommes ralentissent la résorption du glucose au niveau de l'intestin grêle : on limite ainsi les « pics » glycémiques.

Effet sur le sommeil

L'infusion de pommes est un remède séculaire aux insomnies qui est peut-être oublié actuellement : on fait bouillir pendant 20 minutes trois pommes coupées en tranches dans un litre d'eau. Le même effet est obtenu avec une infusion de fleurs de pommiers (40 g de fleurs par litre d'eau), un verre de jus de pomme ou de cidre pris le soir ou encore en croquant une pomme avant de se mettre au lit.

Effet sur l'asthénie et l'apathie

Les pommes peuvent remédier à ces états de lassitude qui ne disparaissent pas après un bon repos, grâce aux sucres, aux éléments minéraux et aux vitamines qu'elles contiennent.

Effet sur la spasmophilie

Cet état qui résulte d'une baisse de la teneur du sang en certains éléments minéraux (calcium, phosphore, magnésium) peut être évité par la consommation de 3 pommes par jour ou d'une quantité correspondante de jus de pommes.

Usages externes

Le mot « pomme » est à l'origine du terme « pommade » qui désigne un produit cosmétique ou un remède cutané efficace. Le jus de pommes ou de fines tranches de pommes appliqués sur l'épiderme ont un effet tonique. Ils permettent aussi de traiter des petites rides et d'améliorer la résistance au soleil des personnes dont la peau présente des « taches de rousseur ». Enfin, vieux remède s'il en est, une compote de pommes additionnée d'huile d'olive appliquée sur des brûlures solaires du premier et du deuxième degrés se révèle très efficace. Au fil du temps, différentes propriétés thérapeutiques ont été attribuées à la pomme mais aussi quelques contre-indications. Les études scientifiques et médicales du 20^{ème} siècle ont confirmé de manière rigoureuse certaines observations empiriques.

Faut-il consommer la pomme avec ou sans la pelure ?

Les études confirment que la pelure est bénéfique car elle contient davantage de fibres, de pectine, de vitamines, d'éléments minéraux et d'antioxydants et que les fibres de la pelure ont une plus grande densité que celles de la pulpe. Chez les variétés où la couche cireuse épidermique est importante (c'est le cas pour Jonagold) on reproche parfois à celle-ci de modifier le goût des fruits consommés : avant de les consommer avec la pelure, il est alors conseillé d'essuyer les fruits avec un linge propre ou un papier essuie-tout. D'autres personnes épluchent les fruits par crainte de résidus pesticides.

Le nutritionniste français Fressinger recommandait, quant à lui, de ne consommer que la pelure des pommes ! Sans aller jusqu'à cette outrance, on ne peut que conseiller de consommer des pommes régulièrement en mangeant à la fois l'épiderme et la chair et de laisser le cœur (encore que les pépins ont un goût d'amande douce. Ils contiennent, de plus, une huile appréciée en cosmétologie).

Tout au long de l'année, plusieurs variétés de pommes sont présentes dans le commerce. Les producteurs ont consacré d'intenses efforts afin de livrer au secteur de la distribution des fruits de qualité. Il est ensuite de la responsabilité des commerçants de préserver cette qualité jusqu'au moment de l'achat par les consommateurs et d'informer ces derniers des bienfaits de ce fruit délicieux.

André SANSDRAP

Chargé de cours honoraire, Haute Ecole Charlemagne



POUR EN SAVOIR PLUS :

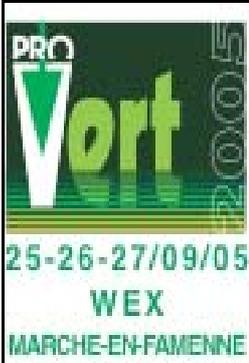
Pomme et santé in Publication d'Eurofru

Les Fruits de France par LECLERC H. – Ed. A. Legrand

Les Fruits belges, fruits de santé par NERINCKX P in *Le Fruit belge* n°500 - 2002

La Pomme (3^e part.) par KY. T. et DROUARD F. – *Sang de la Terre*, 1998

La Pomme, fruit de santé par LEDERER J. in *Le Fruit belge* n°398 – 1982



PRO-Vert – 2^{ème} édition

Salon professionnel pour l'ensemble des secteurs des Jardins et des Espaces verts

Du 25 au 27 septembre, le WEX de Marche-en-Famenne accueillera la deuxième édition du salon PRO-Vert. Le salon se profile comme LE rendez-vous de l'année pour tous les professionnels actifs dans la conception, l'entretien et la gestion des jardins, des espaces verts et des aménagements urbains.

Organisation : Wallonie Expo sa Rue des Deux Provinces, n° 1 B- 6900 Marche-en-Famenne
Tél. : +32 (0) 84/340.800 Fax : +32(0) 84/340.809 E-mail : info@wex.be Site : www.wex.be

les 25, 26 et 27/09/2005 de 10h à 18h au WEX (Marche-en-Famenne)

Public : salon réservé aux professionnels Entrée : gratuite sur invitation—sans invitation : 25,00 €

Une « Vitrine gazon de Wallonie » à Gembloux

Avec l'appui du Ministère de l'Agriculture et de la Ruralité, le Centre Technique Horticole de Gembloux développe actuellement une vitrine permanente « gazons de Wallonie », Centre de référence et de conseils pour les espaces verts.

Deux chartes à votre disposition

Pour répondre à son objectif de centre de documentation et de vulgarisation, la vitrine permanente « gazons de Wallonie » publie différents articles et cahiers des charges sur le site internet du Centre Technique Horticole de Gembloux <http://www.cthgx.be>.

Deux cahiers chartes sont actuellement disponibles :

- l'établissement d'un nouveau gazon
- la rénovation d'un gazon

Ces documents sont destinés aussi bien aux consommateurs qu'aux professionnels du gazon. Les particuliers pourront ainsi aisément vérifier la conformité des devis des entrepreneurs. Quant aux professionnels, ils y trouveront un canevas clair et complet des différents travaux à exécuter en vue d'établir ou de rénover un gazon.

Prochainement, deux autres chartes seront publiées. La première traitera de l'établissement d'un terrain de sport tandis que la deuxième abordera le thème des aires engazonnées dans les parcs publics.

Avec le soutien du
Ministère de la Région wallonne—
Direction générale de l'Agriculture



Les objectifs de cette vitrine sont :

- mise en place d'un jardin d'essais et de démonstrations
- création d'un centre de documentation et de vulgarisation
- développement d'un centre d'expertises

Cette vitrine est destinée à l'usage :

- des entrepreneurs de jardin
- des services publics de plantation et d'entretien des espaces verts
- des enseignants et des formateurs
- du grand public

Pour tout problème en rapport avec votre gazon (mousse, adventices, mise en place ou autres), vous pouvez nous contacter au :

Centre Technique Horticole de Gembloux

Tél : 081 62 52 39 Fax : 081 61 00 47 e-mail : cthgazon@skynet.be

Journée d'étude : Maîtrise de la fertilisation des gazons

le 06 octobre 2005

En matinée : Présentation de nos travaux se rapportant à la fertilisation des gazons. Démonstrations de machines relatives à l'épandage d'engrais.
Présentation de différents engrais spécifiques gazons.

L'après-midi : Conférence « **Maîtrise et itinéraire technique de fertilisation des gazons** » par Monsieur Jean-Pierre LÉBOUCHER,
président de l'Institut Technique des Gazons et des Espaces Verts,
vice-président de la Société Française des Gazons.

Questions-réponses.

Cette journée s'adresse aux entrepreneurs de jardin désireux de (re)mettre leurs connaissances à jour, aux services publics de plantation et d'entretien des espaces verts, aux enseignants et étudiants ainsi qu'aux amateurs de jardinage.

Le ROBINIER sera à l'honneur lors de la prochaine
Journée de l'Arboriculture en novembre

Le 26 novembre 2005, nous avons le très grand plaisir de vous inviter

à la 10^{ème} JOURNÉE DE L'ARBORICULTURE
qui aura lieu de 9h00 à 17h00 au Centre Technique Horticole de Gembloux.

Les professeurs et les étudiants de l'Institut Technique Horticole de la Communauté française et de la Haute Ecole Charlemagne à Gembloux vous proposent un programme inédit que vous pourrez découvrir sur notre site Internet (www.cthgx.be) au fur et à mesure de son organisation.

L'arbre de l'année est le ROBINIER qui vous sera dévoilé sous tous ses aspects.