

PARCOURS COMMENT LES PLANTES FONT-ELLES DU BIEN A NOTRE SANTÉ ?



1. Ses baies noires servent à produire une fameuse « crème ». On récolte aussi les bourgeons pour soigner nos douleurs articulaires : Ils contiennent des polyphénols, sortes de tannins qui permettent à la plante de se protéger contre des agresseurs (champignons, insectes...) et sont des anti-inflammatoires.

C _ _ S I _ _ _ E _

Découvrez cette plante dans la plate-bande « Plantes vitales pour la santé humaine »



2. Le feuillage découpé et rouge de cette plante est spectaculaire dans le jardin. La couleur rouge indique que la plante contient beaucoup d'anthocyanes, des tannins protecteurs pour la plante. Les graines de ses fruits épineux sont pressées pour obtenir une huile riche en acide ricinoléique. Elle est utilisée pour fortifier les cheveux et les ongles. Découvrez cette plante dans la plate-bande « Plantes vitales pour la santé humaine »

_ I _ I _



3. Cette petite plante méditerranéenne est délicieuse dans les bouquets garnis ! Elle contient beaucoup de thymol, aux propriétés anti-bactériennes reconnues.

Découvrez cette plante dans la plate-bande « Toutes les plantes ne soignent pas les mêmes maux »

_ H _ M

PARCOURS COMMENT LES PLANTES FONT-ELLES DU BIEN A NOTRE SANTE ?



_ I _ k _ O

4. Surnommé « arbre de vie » au Japon, il symbolise le lien respectueux que les humains entretiennent avec les grands arbres, à la fois patrimoine naturel et protecteurs de la Vie.
Admirez son feuillage caractéristique !



B _ E _ E _

5. Comme de nombreuses espèces sauvages, la présence de cette jolie plante favorise les cultures en attirant des animaux prédateurs, des ravageurs ou parasites des cultures, des pollinisateurs ou en jouant le rôle de plantes refuges. Cela permet de limiter l'usage d'intrants chimiques, indispensable dans un système agricole durable !

Découvrez cette plante dans la plate-bande « Auxiliaires, bienvenue au jardin ! »



A _ _ I _ E _
M _ _ LE _
_ E _ _ L _ _

6. Dite mellifère, elle produit beaucoup de pollen et de nectar, un liquide sucré attirant les insectes pollinisateurs. En transportant le pollen d'une fleur à une autre, ils permettent aux plantes de se reproduire et de se diversifier. Ce « service » est très utile pour nos cultures : 84 % des espèces que nous mangeons en dépendent !

Découvrez cette plante dans la plate-bande « Plantes et insectes pollinisateurs : une relation bénéfique »

PARCOURS COMMENT LES PLANTES FONT-ELLES DU BIEN A NOTRE SANTE ?



_ _ U _ _ E _ O _

7. Spectaculaire disque jaune, le capitule de cette plante produit de nombreuses graines riches en huile. Les plantes apportent différents nutriments (glucides, fibres, vitamines et minéraux, mais aussi protéines et lipides). Dans un régime équilibré, il est recommandé de favoriser les fruits et les légumes pour une bonne santé.

Découvrez cette plante dans la plate-bande « Apports nutritionnels des plantes »



_ _ N _ I L _ E

8. Cette plante riche en protéines favorise notre santé en plus de préserver la planète. En effet, aujourd'hui, il est recommandé de rééquilibrer la part plantes / viandes de notre alimentation, car les produits issus d'animaux ont un coût environnemental plus important (ressources alimentaires, eau, gaz à effet de serre...) et les consommer en excès nuit à la santé (cholestérol, obésité...).

Découvrez cette plante dans la plate-bande « Plantes à protéines »



L _ _ E _ _ E

9. Entre deux cultures, cette plante permet de réduire l'usage d'intrants chimiques : en évitant de laisser le sol à nu, elle limite le développement de plantes non souhaitées, protège le sol de l'érosion et préserve les nutriments. Elle restitue de l'azote pour la culture suivante et réduit les fuites de nitrates.

Découvrez cette plante dans la plate-bande « Plantes engrais vert des cultures »