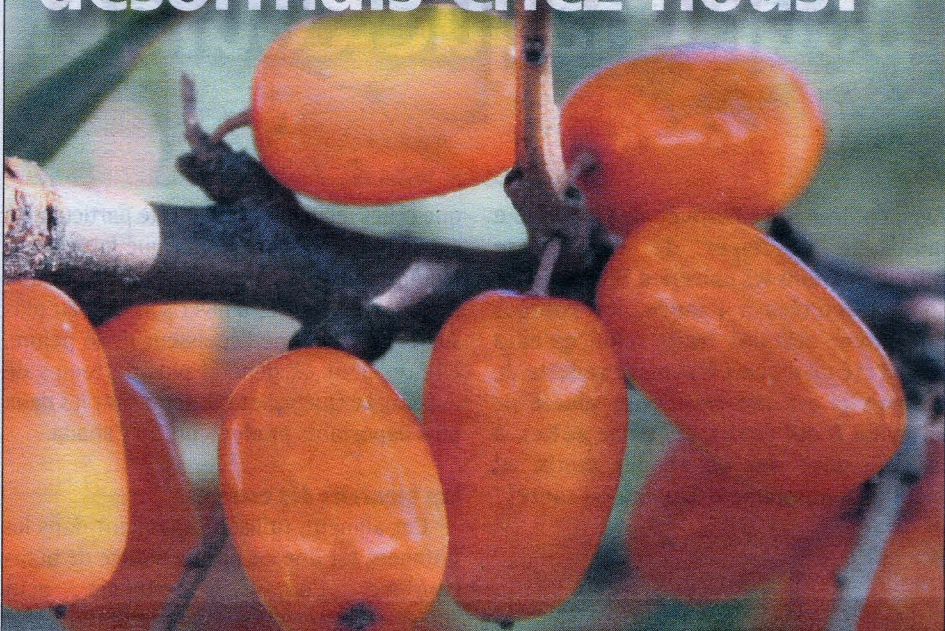


# L'argousier cultivé désormais chez nous!



L'Association des producteurs d'argousier du Québec a été mise sur pied il y a un peu plus de dix ans. Cet arbuste produit des fruits qui ont des éléments nutritifs exceptionnels! Cultivé depuis des siècles en Europe et sur les terres scandinaves, il fait désormais partie des produits disponibles chez certains producteurs québécois répartis partout à travers la province.

Par EM

Les petits fruits orangés découlant de l'argousier sont reconnus pour leur apport en vitamines et leurs propriétés nutritives exceptionnelles, et ils sont considérés comme étant les plus riches du règne végétal. L'avantage de cet arbuste est que le fruit, les feuilles et même les graines possèdent toute une gamme de vitamines excellentes pour la santé ; C, E, A, B1, B2, F, K et P.

Par ailleurs, ils sont très riches en protéines, en acide gras saturés/insaturés, en acides aminés, en sucres et en hydrates de carbone. L'activité antioxydante est estimée à plus de 93 % par portion. Selon les recherches, la présence de vitamine C serait 30 fois supérieure à celle de l'orange. De plus, la teneur en vitamine E dépasserait celle trouvée à l'intérieur du blé, du maïs et de la fève de soja. Plusieurs chercheurs, entre autres en Amérique du Nord, se penchent sur le sujet afin de connaître davantage les valeurs nutritives et médicinales de cet arbuste.

## Un arbuste aux multiples fonctions

En Asie et en Europe, ils utilisent l'argousier pour la confection d'une dizaine de médicaments autant en liquide, en pastilles qu'en aérosol. Toujours sur ces deux continents, l'huile d'argousier est notamment présente dans les hôpitaux pour soigner les brûlures, les plaies de lit et d'autres problèmes cutanés. L'argousier est également

utilisé pour les traitements gastriques. Il aurait un effet bénéfique en ce qui a trait à la prévention des ulcères d'estomac en plus des maladies coronariennes.

L'industrie du cosmétique se penche également sur ce produit, car apparemment, il aurait des propriétés particulières qui entraînent un ralentissement du vieillissement de la peau. En Chine et en Russie, plusieurs crèmes hydratantes en contiennent ainsi que dans les produits utilisés pour réaliser un masque facial.

Étant donné la haute teneur énergétique du jus d'argousier, les sportifs peuvent refaire le plein d'énergie en s'abreuvant de cette boisson. Ce fruit est considéré comme très nutritif, et les feuilles de l'arbuste peuvent également être infusées pour être consommées sous forme de tisane nutritive. Plusieurs produits ont d'ailleurs émané de ce fruit en Europe. Il est possible de retrouver sur le marché des jus, des bonbons, de la crème glacée à l'argousier, etc.

## La culture au Québec

Les premiers fruits d'un argousier apparaissent lorsque l'arbuste atteint environ quatre ans de maturité. Au Québec, il est possible de le retrouver notamment comme arbuste ornemental ou en bordure de route. Cependant, dans la province à l'ouest du pays et en Saskatchewan, sa culture est réalisée surtout pour la cueillette des fruits. De plus, il peut résister à des températures de - 43 jusqu'à 40 degrés Celsius. Selon le site officiel de l'Association, un verger peut produire en moyenne 10 tonnes de fruits, 165 kg de graines et 1,5 tonne de feuilles à l'hectare.

Pour avoir plus d'informations, consultez le site Internet officiel de l'Association des producteurs d'argousier du Québec : <http://www.argousier.qc.ca>.