

# LE PISSENLIT, CE MAL-AIMÉ ET SI ON VOUS LE PRÉSENTAIT AUTREMENT



## IL EST GÉNÉREUX DE NATURE

Au printemps, les fleurs ne sont pas encore nombreuses, alors que les pissenlits eux, sont à leur apogée. Cette plante est alors une ressource de nourriture abondante inestimée pour les abeilles. Contrairement à d'autres végétaux qui ne produisent que l'un ou l'autre, le pissenlit offre à nos butineurs, un cocktail composé à la fois de pollen et de nectar. Qui, rappelons-le, pollinisent les fleurs des fruits et des légumes que nous consommons. Ils sont alors essentiels à notre alimentation. C'est donc simple, vous retardez la tonte de votre pelouse...c'est moins de travail pour vous, et plus de temps pour profiter du mois de mai qui s'en vient !

## IL EST VIEUX COMME LE MONDE

Autour de l'an 1 000 de notre ère, les médecins arabes mentionnaient déjà les vertus médicinales du pissenlit dans leurs écrits, et plusieurs tribus amérindiennes comme les Iroquois et les Ojibwés l'employaient pour soigner plusieurs malaises. On fait également mention de l'usage du pissenlit dans un herbier britannique datant du XIII<sup>e</sup> siècle.

Je suis un régulateur de sol, pas piqué des vers.

Le pissenlit adore les sols acides et compacts. Si la terre est trop acide ou pauvre en calcium, sa présence aide à son équilibre. Lorsqu'il est très abondant, ses racines peuvent alléger les sols qui sont très denses. Autrement, le carottage avec un aérateur, le compostage peuvent jouer le rôle. Saviez-vous qu'il existe 1500 variétés de pissenlits dans le monde?

Dans le contexte de la lutte pour réduire l'utilisation des énergies fossiles et de la hausse du prix du pétrole, le caoutchouc produit grâce aux racines de pissenlit pourrait trouver preneur.

## LE PISSENLIT, CE MAL-AIMÉ ET SI ON VOUS LE PRÉSENTAIT AUTREMENT



### LE PISSENLIT EST NOTRE AMI

Contrairement à la croyance populaire, une pelouse verte et uniforme qui ne présente aucune autre variété de plantes ne serait pas aussi saine qu'on pourrait le penser. Pourquoi ne pas lâcher prise et accepter la présence des pissenlits, surtout en sachant qu'ils apportent plus de bienfaits que d'inconvénients?

En effet, maintenir une pelouse verte, exempt de plantes sauvages, demande beaucoup de pétrole, d'engrais et d'eau. En plus, éliminer les pissenlits est inutile puisque les irradier complètement est impossible.

### IL EST UN SUPER ALIMENT, DE LA TÊTE AUX PIEDS

Le pissenlit est sans doute une des plantes les plus détestées des citadins et serait le parfait symbole de la nature indomptée dans notre cour! Pourtant, le pissenlit est une plante médicinale. Reconnu depuis des siècles pour ses propriétés toniques et apéritives (feuilles et racines), il agit positivement sur le foie. Il diminue le taux de cholestérol et, bien sûr, il est très diurétique et dépuratif. Ce sont les racines qui concentrent le plus de propriétés médicinales. On peut les sécher et en faire des décoctions toute l'année durant. Les feuilles sont très riches en vitamine C et en fer. Elles sont excellentes en salade, mais il vaut mieux les récolter avant la floraison, sinon elles deviennent très amères. On peut aussi en ajouter un peu dans nos smoothies pour bénéficier de leurs vertus tout l'été. Elles contiennent, à poids égal, autant de vitamine C qu'un citron, plus de fer que les épinards et presque le double de vitamine A que la carotte. Elle est notamment utilisée pour éliminer l'excès d'eau partiellement responsable de l'excès de poids et pour nettoyer les foies et les vésicules biliaires encrassés.