

# Une Pomme par jour éloigne le médecin

## Les clés pour choisir mes pommes

Disponible d'août à mai sans importation, la pomme est la reine des fruits indigènes. Aliment remède, elle se croque à tout moment et se prête à une infinité de recettes sucrées ou salées, sans oublier les délices du sirop de Liège, du jus, du cidre et du calvados.



En 1952, ces pommes d'un village ardennais faisaient certainement fuir le médecin... Mais aujourd'hui ?

## Propriétés



La pomme regorge de minéraux, de fibres et de vitamines, C (surtout la reinette et les vieilles variétés), B et PP, concentrés sous la pelure qui en contient 2 fois plus que la pulpe. Riche aussi en antioxydants, considérés généralement comme utiles dans la prévention des maladies cardiovasculaires et de certains cancers. Tonique musculaire et nerveux, digestif, diurétique, à la fois laxatif (cru le soir) et efficace contre les diarrhées infantiles (râpée), elle est autorisée aux obèses et aux diabétiques.

## Résidus nuisibles

Aujourd'hui, la plupart des pommes font mentir le dicton "Une pomme par jour éloigne le médecin", car elles contiennent des résidus chimiques. Aux pesticides s'ajoutent les engrais chimiques, les produits pour faciliter la fructification, améliorer le calibre et la rugosité...

Les pesticides sont utilisés pour désherber autour des arbres, pour lutter contre les insectes et les maladies qui attaquent le fruit, les feuilles et les branches, ensuite pour conserver les fruits le plus longtemps possible. Rien que pour empêcher la tavelure, qui se manifeste par de petites taches noires sur la peau, de 10 à 20 traitements sont appliqués.

Notre pays occupe la troisième place en Europe pour la teneur élevée de résidus de pesticides dans les fruits et légumes. **Ces résidus jouent un rôle dans les problèmes de santé tels que des cancers, les troubles du système nerveux,**



**hormonal, immunitaire (d'où asthme, allergies) et de la reproduction;** 17,3% seulement des fruits testés en 2009 en Belgique par l'AFSCA (Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire) étaient indemnes de résidus détectables; les 82,7% restants flirtaient avec les normes légales de résidus. Or, ces normes ne sont pas suffisantes car elles ne tiennent pas compte de l'accumulation des toxiques dans le corps ni de la dangereuse synergie entre produits différents (l'effet "cocktail").

### Eliminer ces résidus?

On peut éliminer une partie des résidus de pesticides en lavant à grande eau et en pelant les pommes; mais on perd les vitamines concentrées dans la peau et on n'agit pas sur les pesticides "systémiques", qui pénètrent à l'intérieur du végétal. La cuisson n'a aucun effet, ni le savon ou le vinaigre.

## Alors, comment s'y retrouver ???



### Pomme, qui es-tu?

4 bonnes questions avant de te laisser entrer chez moi:

- où en es-tu avec les pesticides?
- as-tu vécu loin d'ici?
- puis-je parler avec ton producteur?
- respectes-tu les travailleurs?



---

# Il y a pomme

---



**La pomme "standardisée":** produite à grande échelle de manière intensive ("forcée"), à l'aide de la chimie agricole, elle contient souvent des résidus chimiques et apporte moins de nutriments utiles au corps que la pomme non traitée. Ce type de production pollue l'environnement, y compris par l'emballage et le transport. Et que penser des conditions de travail du personnel, de la production jusqu'à la vente?



**La pomme "Fruitnet":** de "culture intégrée", elle se différencie de la pomme "standardisée" par une diminution de 10 à 15% des pesticides et par la mise à l'index de certains d'entre eux pourtant autorisés. Comme beaucoup d'insectes deviennent résistants aux traitements chimiques, elle favorise aussi l'action de leurs ennemis naturels, telle la coccinelle qui mange le puceron.



**La pomme "de la ferme":** tout dépend de la façon dont elle a été cultivée. il n'existe pas de critères officiels pour cette production, qui peut être de qualité fort variable; puisque ces pommes sont en vente directe, profitons-en pour questionner le fermier sur ses méthodes de culture.



**La pomme du jardin:** tout dépend de la façon dont elle a été cultivée. Les produits phyto vendus en jardinerie sont aussi dangereux que ceux de l'agriculture intensive et parfois utilisés à tort et à travers par les particuliers! Mieux vaut s'inspirer de la culture bio (voir aussi "Trucs et astuces").

C'est pas de la tarte...



---

## et... pomme

---



**La pomme bio:** l'usage de la chimie est interdit et les contrôles sont plus rigoureux que pour la pomme "standardisée". Mais les principes de la culture bio visant à renforcer la vitalité des végétaux sont quasi impossibles à appliquer ici et les traitements bio (surtout le cuivre et le soufre) sont très fréquents. La pomme bio est essentiellement produite de manière intensive, en s'inspirant de la pomme "standardisée" (variétés, monoculture, machines, commercialisation, gestion). Cette pomme, sans résidus, mais fragilisée et assistée en permanence, a sans doute moins d'apports nutritifs que la pomme bio paysanne.



*La pomme bio "paysanne", respectant les principes de la culture bio, rustique, produite à petite échelle, offrant plus de variétés... est rarissime, parce qu'actuellement, elle ne procure pas au producteur un revenu décent.*

**Il est urgent que producteurs et consommateurs cherchent ensemble des alternatives en verger hautes tiges et basses tiges, en développant les quelques recherches et expérimentations actuelles pour la bio paysanne.**

**Moralité:** la pomme d'aujourd'hui ne pète pas la forme; en cause, notamment, les contraintes économiques et commerciales qui garrottent les producteurs, et du côté des consommateurs, des exigences injustifiées. On navigue dans le "moindre mal": plutôt une pomme bio intensive, ou à la rigueur, "Fruitnet", que pas de pomme. Explorez aussi les possibilités en dehors du circuit commercial classique, dans "Trucs et astuces".

## Saison-Région

Nous avons pris l'habitude de manger des pommes produites à l'autre bout de la planète, en saison ou hors saison; cueillies avant maturité, elles ont moins de goût et de propriétés, et leur long voyage pollue. Nous avons oublié comment les diverses variétés locales atteignent leur maturité et leur saveur optimales de mois en mois: la fraîche pomme d'août, la calville d'octobre, les reinettes en janvier, la gueule de mouton en mars...

## Conservation

Les pommes saines se gardent dans un local non chauffé et aéré, à l'abri du gel. Quant aux pommes séchées en rondelles (un vrai régal, mais quel boulot!), elles viendront à point en avril quand il n'y a plus de pommes fraîches.

Ne pas surgeler des compotes: perte de nutriments, consommation d'énergie; préférer la conservation en bocaux de verre avec couvercle métallique étanche, muni d'une pastille mobile au centre. Verser la compote bouillante dans les bocaux ébouillantés, bien visser le couvercle; le refroidissement crée un vide d'air, la pastille se déprime (clic !) et le contenu se garde une bonne année.

## Variétés

Il existe un millier de variétés de pommes en Belgique, un éventail extraordinaire de parfums, de textures, d'acidité, de couleurs, de conservation et d'usages.

La culture intensive, qu'elle soit standardisée, intégrée ou bio, se limite à 5 ou 6 variétés, sélectionnées pour leur gros rendement et produites en basses tiges pour la facilité de l'entretien et de la cueillette. La jonagold représente 70% de la production belge.

Ces variétés sont hélas très peu savoureuses et assez uniformes: sucrées, juteuses, tendres... et c'est tout !

## Trucs et astuces

### Economies:

- La pomme bio, bien lavée, peut se consommer avec la peau, riche en nutriments. Pesez les épilures pour voir le bénéfice !

- Cueillir ou ramasser ses pommes: la majorité des vergers hautes tiges ont été arrachés dans les années 60, avec des primes à la clé. Dans les vergers survivants, la cueillette n'est plus rentable pour le fermier. Repérez en été ces vieux vergers non pulvérisés et passez un accord avec le fermier. Les fruits blessés serviront à une provision de compotes pour l'année ou à faire du sirop et du jus, les plus sains seront mangés à la main. Vous découvrirez ainsi le goût des anciennes variétés locales.



Chez certains producteurs bio, il est possible de cueillir soi-même sa provision de pommes, à un prix intéressant.

**Enfants:** offrez un plant de pommier à la naissance ou à l'anniversaire d'un enfant; en perspective, le plaisir de la floraison, de la croissance, des premiers fruits, puis des récoltes généreuses, l'apprentissage de la patience et des rythmes naturels. Un beau cadeau !

Deux ou trois pommiers rustiques dans la cour de l'école, et voilà des collations gratuites et saines pendant des années!



**Mon pommier:** installez des nichoirs à insectes et à oiseaux.

Conseils pour le choix d'une bonne variété, la plantation et les soins: en hautes tiges, le centre agronomique de Gembloux. Tél.: 081/622111; en basses tiges: Fraternités ouvrières, Josine et Gilbert Cardon, tél. 056/333870.

**Préparation:** râper les pommes juste avant de les consommer, sinon, elles s'oxydent et perdent des vitamines.

## Prix

En novembre 2010 et janvier 2011, la jonagold bio était de 2 à 3 x plus chère que la pomme "standardisée". La jonagold Fruitnet en culture intégrée était de 1,40 à 1,5 x plus chère.

La pomme de culture intégrée exige plus de travail pour limiter les pesticides, mais son rendement est comparable à celui de la pomme "standardisée".

La pomme bio exige encore plus de main d'œuvre et son rendement final est inférieur de 50 % à celui de la pomme "standardisée". Les exigences du consommateur bio pèsent aussi sur le prix: les fruits tavelés, irréguliers, trop gros ou trop petits passent au rebut et grèvent le prix des fruits acceptés.

Une famille de 4 personnes qui mangent une jonagold par jour payera 9 à 12 euros en plus par mois pour la pomme Fruitnet et environ 20 euros en plus pour la pomme bio. Si c'est trop cher, allez voir à "Trucs et astuces".

Certes, les pommes bio sont plus chères, mais rappelez-vous la vieille chanson: *Ô grand saint Nicolas, patron des écoliers, apportez-moi des pommes dans mes petits souliers...* Dans le temps, les pommes n'étaient pas bon marché. Pensez aussi que les pommes "standardisées" du Chili achetées en juin coûtent le même prix que les pommes bio belges en automne et en hiver. Bio, local et de saison: le bon sens.

## Adresses (région liégeoise)

Magasins « Petits producteurs » : en Neuvise 34, 4000 Liège 04/358.51.53

rue Sainte-Walburge 22, 4000 Liège 04/224.07.41

Vennes avenue Reine Élisabeth 1, 4020 Liège 04/226.45.52

Ferme à l'Arbre de Liège, 39 rue de Liège, 4450 Lantin, Tél. 04/2635801

**Photo devinette:** qu'y a-t-il sous les taches de cette pomme non traitée? De la pourriture, des vers, des fourmis ou autre chose ?



Réponse: rien. Ce sont d'inoffensives taches de tavelure. Si l'on acceptait 5 à 10 % de tavelure, les traitements diminueraient de 20 à 25%.



*disponibles aussi,  
les "clés" pour les carottes  
et les pommes de terre*

**Télécharger les clés:**

**[www.lmn-alter.domainepublic.net](http://www.lmn-alter.domainepublic.net) ou [www.cercle-horticole-herstal.be](http://www.cercle-horticole-herstal.be)**

Pour plus d'informations scientifiques et pratiques, s'adresser au Collectif.