

Jardins fleuris, abeilles bien nourries !

Depuis plusieurs années, la mortalité des abeilles augmente : jusqu'à 30% des colonies disparaissent chaque année. Les abeilles et de nombreux pollinisateurs sauvages assurent la pollinisation des plantes à fleurs et donc la production des fruits et de nombreux légumes ; elles sont indispensables à la biodiversité.

La raréfaction des fleurs sauvages, source de nourriture des abeilles est la principale cause de mortalité des colonies.



De quoi se nourrissent les abeilles?

Les abeilles se nourrissent de pollen et de nectar.

Le pollen apporte les protéines aux abeilles et surtout aux larves. C'est l'élément mâle d'une plante qui doit être transporté d'une fleur à l'autre par les pollinisateurs pour obtenir des graines.

Le nectar est un liquide sucré, riche en glucides sécrétés par certaines fleurs pour attirer les pollinisateurs.

Les plantes aromatiques sont bien pratiques !

Nous avons sélectionné quelques plantes **aromatiques** que vous pourrez utiliser en cuisine ou pour soulager vos maux.

Ces plantes sont aussi **mellifères**, elles fournissent pollen et nectar qui permettront aux abeilles de produire un bon miel.



Lavande (*Lavandula* sp.)

Floraison de mai à août

En infusion, la lavande peut soulager la migraine, les vertiges...elle est apaisante.

Menthe (*Mentha arvensis*)

Floraison de juin à septembre

En infusion, la menthe aide à la digestion, est anti-stress et anti-inflammatoire.



Consoude (*Symphytum officinalis*)

Floraison de juin à août

En infusion, la consoude aide au renouvellement des cellules de la peau et possède de nombreuses vitamines.

Thym (*Thymus vulgaris*)

Floraison de mars à août

En infusion, le thym calme la toux et le rhume.



Sauge (*Salvia officinalis*)

Floraison de mai à juillet.

En infusion, la sauge peut soulager les maux de gorge.

Bruyère (*Erica cinerea*)

Floraison de juillet à décembre.

En infusion, la bruyère calme les infections urinaires, soulage les rhumatismes.



Bourrache (*Borago officinalis*)

Floraison de mai à août.

En infusion, la bourrache est diurétique et soigne la toux. Ses fleurs sont sudoripares.

Romarin (*Rosmarinum officinalis*)

Floraison de février à mai.

En infusion, le romarin facilite la digestion, l'endormissement et a des vertus calmantes.



Les «mauvaises herbes» amies des abeilles

Les fleurs sauvages de nos jardins (pissenlits, ronces, trèfles...), souvent considérées comme des « mauvaises herbes » ou adventices, produisent une grande quantité de pollen et de nectar. Pourquoi ne pas les conserver ?

Elles permettent aux pollinisateurs de se nourrir, surtout à la fin de l'hiver lorsque les colonies n'ont plus de réserves.

Petite astuce : Laissez une petite parcelle de pelouse non tondue dans un coin de votre jardin, pendant 15 jours en alternance.



Les adventices sont nos complices !