

## 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 !