

Le Bleuet

ISABELLE ET PATRICE DRAI

L'amateur de tisanes connaît forcément les produits Altaïr, moins bien les personnes qui sont à l'origine de cette initiative. Nous avons demandé à Isabelle et Patrice Drai, de présenter quelques plantes qu'ils cultivent depuis plusieurs décennies en biodynamie.

Commençons par le bleuet.

« Noble de cœur, je me tiens droit dans la lumière, je redonne au ciel sa place dans votre quotidien »

Les « anciens » se rappellent peut-être des champs de blé ondulant sous le soleil de mai et juin, fleuris de rouge et de bleu ... C'était il y a déjà bien longtemps, au temps où les herbicides ne sévissaient pas encore, et où coquelicots et bleuets tenaient compagnie aux céréales... Au moment de la moisson, les paysans qui fauchaient le blé ne l'aimaient pas, car les tiges siliceuses du bleuet émoussaient faux et faucilles.

Le bleuet (*Centaurea cyanus*) est une plante herbacée de la famille des Astéracées (anciennement Composées) ; très souvent adventice des champs de céréales, elle est devenue rare à l'état sauvage. On l'appelait également audifoïn, barbeau, blavelle, casse-lunettes ou fleur de Zacharie...

C'est une plante annuelle à racine grêle, pourvue de nombreuses racelles, aux tiges de couleur vert grisâtre velouté. Les fleurs en capitules, de couleur bleu foncé au centre, bleu plus clair à la périphérie, sont entourées de bractées à

bords ciliés. Tout en elle révèle son affinité avec la lumière : son port dressé très ramifié dans sa partie supérieure, ses feuilles lancéolées à bordures dentées, ses petits fruits secs (akènes) d'une belle couleur dorée qui contiennent des graines qui seront dispersées par le vent...

Comment la cultivons- nous ?

Le sol

Cette culture est peu exigeante, s'adapte sur tous types de sols, mais demande un sol léger de préférence, bien drainant, argilo-siliceux plutôt que argilo-calcaire ou trop humifère (bord de rivière par ex).

Lors du travail du sol, d'octobre à février, nous incorporons un peu de compost bien mûr (1 an et demi minimum) au sol. En mars, nous retravaillons le sol avec un passage de cultivateur, pour faire pénétrer l'élément Air.

Le choix du terrain dans la rotation

Nous implantons le bleuet après une plante « feuille », « racine » ou « fruit ». Pour choisir l'endroit idéal nous essayons de « devenir la plante » ; nous

Etymologie :

Centaurea cyanus : l'une des « herbes du Centaure » Chiron, précepteur d'Achille, qui découvrit ses propriétés médicinales en soignant une blessure.

Cyanus vient du grec Kyanos, « de couleur bleu foncé ». Le nom fait référence à Cyanos, enfant poète chez les grecs, chantre de la terre, que la déesse Flore métamorphosa après sa mort en bleuet, pour que, jusqu'à la fin des temps, l'humanité se souvienne de celui qui a si bien célébré la nature....

On a appelé également le bleuet *Cyanus segetum*, segetum signifiant « qui pousse parmi les céréales »

nous tenons devant la parcelle en essayant d'être à l'image du bleuet, nous nous représentons son développement, comprenons son système racinaire, consciemment nous nous « enracinons » pour sentir s'il serait bien à cet endroit...

Le semis

Pour une utilisation médicinale de la plante, préférez les semences les plus proches de l'état sauvage, à capitules simples ou doubles (les plus utilisés en

herboristerie) et couleur bleu azur.

Evitez les variétés à gros capitules très fournis, ou les fleurs de couleur variée. Utilisez plutôt ces variétés pour les fleurs coupées en bouquets!

On peut semer les graines en forme de petits plumeaux en pleine terre. Nous préférons le faire sous abri froid et en terreau bien drainant, en février/ mars.



Début de floraison du bleuet au jardin. (photo ALTAÏR Périgord)

La levée prend 7 à 10 jours. Nous sortons les jeunes plants de l'abri une semaine au moins avant le repiquage en pleine terre (mi- mars à mi- avril) pour acclimater les plants. Dans l'idéal, les influences « Air-Lumière » sont privilégiées pour le semis et « Terre » pour le repiquage (pour faciliter l'enracinement). Le mieux est de grouper les plants pour éviter la verse (eh oui encore une caractéristique commune avec le blé) : nous plantons en double lignes.

Les soins

Juste un peu après le repiquage, on passe un 500 (bouse de corne) sur le terrain (en influence « Terre » de préférence).

En cours de végétation, jusqu'avant la floraison, il est important de solliciter les forces de lumière, grâce à la silice, pour accompagner le bleuet. Si la parcelle présente un excès d'humidité,

on peut aller jusqu'à passer 3 fois la silice de manière à former un trigone dans les influences « Lumière » (Gémeaux, Balance, Verseau). Un trigone suffit, la croissance du bleuet est rapide.

Un ou deux binages sur le rang et entre lignes est idéal pour faire pénétrer l'air et la lumière dans le sol.

L'arrosage ? Le moins possible ! Le bleuet, de par son affinité avec la lumière, n'aime pas l'excès d'eau. Pas d'arrosage de printemps, sauf nécessité extrême. On peut arroser au moment des récoltes s'il fait très chaud, sous forme de goutte à goutte ou au pied des bleuets. Les arrosages excessifs ou sur les feuilles favorisent très vite les cryptogames chez le bleuet.

Le bleuet aime la pleine lumière mais craint la chaleur. C'est pourquoi la culture de printemps et début d'été est préférable si l'on souhaite récolter des fleurs « bleu de ciel » et non blanchies.

La signature thérapeutique du bleuet

Le bleuet est en relation avec le bleu pur d'un ciel de printemps. Lorsqu'on met une fleur de bleuet sur le fond du ciel, elle se confond avec le bleu de l'azur... De par la pureté de la forme de ses ligules et son affinité avec la silice, nous l'appelons « cristal végétal ». Dans l'être humain, la partie la plus siliceuse est le cristallin de l'œil. Pas étonnant que la décoction de bleuet, ou l'eau de bleuet, soient prescrites en cas d'irritations des yeux et des paupières et spécialement pour les yeux de couleur claire ! Le bleuet réduit également les inflammations de la peau et des muqueuses (chaleur locale, gonflement) et a des propriétés légèrement diurétiques (drainage des liquides). On pouvait pressentir ces propriétés de la plante en l'observant attentivement et en la cultivant : aucun signe d'eau en excès dans le bleuet, il la draine, il est tout « tige » fine et dure. Son affinité à la lumière se révèle également dans ses fleurs presque immatérielles et ses fruits dorés ! On retrouve les fleurs de bleuet en adjuvant dans certains thés. Elles sont comestibles (gâteaux, salades de fruits)

L'élixir floral de bleuet, préparé avec la fleur, permet d'accéder à une vision plus claire des jours à venir, de se ressaisir, se redresser et de reprendre son destin en main. Ses vibrations énergétiques aideront à retrouver la lumière et la douceur d'un ciel pur dans les moments gris ou sombres de la vie...

« L'effet Bleuet » sur les enfants...

Nous avons constaté au cours de nos années de production la relation entre le comportement des cueilleurs et les plantes cueillies. Les enfants, en particulier, sont très réceptifs aux effets des plantes.

Nous avons reçu des classes de jeunes enfants au jardin pour la découverte des plantes médicinales. Nous avons été étonnés de constater qu'à la cueillette du bleuet (contrairement à ce qui se passait pour d'autres plantes où la classe s'éparpillait gaiement parmi les plantations) les enfants étaient très droits, très attentifs, et parlaient de sujets sérieux tout en cueillant. Présence, conscience, mentalisation plus forte : l'effet du bleuet, sans nul doute !

La récolte

Il faut aller récolter les fleurs (capitules) de vos bleuets tous les jours, en fin de matinée, lorsque les grosses chaleurs ne sont pas encore passées sur la fleur. Vous y rencontrerez des abeilles qui ne nous gênent pas pour cueillir : elles s'envolent à notre passage (sauf par bon vent où elles « s'accrochent » aux fleurs !).

Il faut récolter les « bleuets du jour », sous peine d'être déçus au cours du séchage : ils blanchiraient !

Le séchage

Après récolte, il faut très vite porter les fleurs de bleuet au séchoir, et leur réserver la meilleure place : à l'ombre, en hauteur, près de la ventilation. Les fleurs sèchent en 3 à 4 jours. Veillez à ne pas sécher en même temps que les bleuets une grande quantité de plantes gorgées d'eau (menthes par exemple). Si les fleurs deviennent blanches, c'est qu'elles ont été cueillies trop tard, ou ont été mal séchées, ou bien que la cueillette s'effectue dans une période où



Jeune fleur de bleuet et bouton (photo ALTAÏR Auvergne)

la chaleur est trop forte...Reste alors à trier les fleurs blanches des bleuets bleus !

Pour récolter 4 lignes de 40 mètres de bleuets, nous prévoyons au minimum 1h30 de cueillette par jour à 2 personnes sont nécessaires. Nous récoltons au mieux 350 à 700 G secs par cueillette journalière, durant 3 semaines, soit un total de récolte de fleurs de 10 à 11 kg en bonne année.

Le bleuet sur nos terrains

Nos jardins sont situés en Aquitaine. Le bassin aquitain, comme son nom l'indique, est une plaine qui porte des forces d'eau pas forcément favorables aux bleuets. Nous les cultivons au sommet du domaine, dans une petite clairière siliceuse, où la chaleur est malgré tout intense en été....

Au fil des années, nos bleuets nous semblaient manquer de brillance, d'intensité, ils ne tenaient pas leur belle pigmentation au soleil,

à tel point que nous nous demandions s'il ne faudrait pas opter pour des variétés à bleu plus soutenu.....

Nous avons alors travaillé, à chaque étape de la culture, en partant du semis et au moment du passage des préparations biodynamiques. Nous avons essayé « d'être en osmose avec le végétal » : un lien doit passer entre le jardinier et, dans le cas du bleuet, la lumière qu'émet cette plante. Collaborer avec le bleuet, se « sentir bleuet » a permis au fil du temps de compenser les forces trop aqueuses et trop chaudes de l'environnement. Le processus végétatif est devenu plus intense au démarrage : les bleuets passaient bien par l'état feuille sans se lignifier trop vite. Ils ont renforcé leur côté « silice », se dressant, se grandissant et leurs fleurs ont repris un bleu plus intense, une couleur rayonnante. Certaines fleurs sont même devenues de couleur quasi violette et les ligules sont brillantes, comme ciré !



Planche de bleuets en fleur (photo ALTAÏR Périgord)



Fleur épanouie (photo ALTAÏR Auvergne)



Capitules de bleuet séché (photo ALTAÏR Auvergne)