

«Aujourd'hui, les gens sont aseptisés et ont perdu toute cette culture du goût. Cela doit changer!» **Didier Brick**

95 % C'est le pourcentage des vergers qui ont disparu depuis les années '50-'60 sur le Pays de Herve.

Du verger à l'assiette : la pomme sans modération



Menace sur les pommes

De moins en moins de vergers. De moins en moins de variétés. Les pommes sont-elles devenues un fruit en voie de disparition? Oui, si on ne réagit pas!

● **Interview : Olivia MOONEN**

Didier Brick, vous êtes président de la régionale de Liège des Amis de la Terre. Vous lancez un signal d'alarme face à la diminution drastique et alarmante de la diversité fruitière dans nos campagnes. Les pommes sont-elles devenues un fruit en voie de disparition?

Oui, tout à fait! Ce fruit est en train de disparaître, et pour s'en convaincre, il suffit de se rendre dans un supermarché ou dans l'étalage d'autres commerces : vous ne pourrez plus y trouver que trois, quatre ou cinq variétés de pomme différentes, alors qu'autrefois, la campagne comptait quelques centaines de variétés!

Qu'est-ce qui explique la disparition de ces anciennes variétés?

La principale cause, c'est le commerce lui-même! Il y a une trentaine d'années, l'État a distribué aux fermiers des primes à l'arrachage des arbres fruitiers hautes tiges (plus de 2 m), au profit d'une production de basses tiges, plus faciles pour l'entretien et la collecte des fruits. Ce sont ces vergers basses tiges qui ont donné naissance aux quatre, cinq variétés commerciales qu'on trouve aujourd'hui.



D'une centaine de variétés de pommes dans nos régions, il n'en reste aujourd'hui que 4 ou 5 commercialisés.

Mais le hic, c'est que ces dernières nécessitent beaucoup de soin, dont des traitements phytosanitaires... Un beau mot pour dire pesticides! Les gens veulent des pommes d'un certain calibre, toutes les mêmes et qui répondent à des critères gustatifs moyens. Le problème, c'est qu'on a développé ces variétés sans tenir compte de leur résistance à la maladie, simplement parce qu'elles répondent mieux aux attentes des clients, «aseptisés» et qui ont perdu toute cette culture du goût.

Vous êtes cependant formel sur ce point : on a tout à gagner à revenir aux anciennes variétés de chez nous...

Oui, sans conteste! L'intérêt de ces anciennes variétés est clair : elles contiennent un patrimoine génétique intéressant et qui sera pro-

bablement utile pour les années à venir, notamment pour leur capacité à lutter contre les maladies.

C'est pour sensibiliser le grand public à ce problème que vous organisez ce dimanche comme chaque année une «Journée de la pomme», à Manihant?

Oui, effectivement. Notre souhait est de faire redécouvrir toutes ces variétés de pommes et leur saveur aux gens, mais également toute une tradition locale qui est en train de disparaître. Il est vraiment primordial, aujourd'hui, tant pour préserver le patrimoine local, que dans une problématique plus globale d'écologie et d'effet de serre, de manger local.

Dans la même optique est né le premier verger conservatoire, à Soumagne. Pouvez-vous en rappeler le principe?

L'idée, c'est de recréer un petit verger qui compterait la plupart des variétés du Pays de Herve qu'on connaissait autrefois, soit environ 150 espèces de pommes, mais aussi poires, prunes et cerises.

La pomme est-elle un fruit difficile à cultiver, quand on n'y connaît pas grand-chose?

Non, pas vraiment. Les anciennes variétés s'adaptent vraiment bien à la culture pour amateur. Seules quelques règles de base sont à appliquer pour la taille lorsque les arbres sont jeunes. Mais après, la seule chose qu'il faut, c'est un peu d'espace. Et en ces temps de crise et de pouvoir d'achat qui diminue, autant planter un pommier plutôt qu'un sapin dans son jardin! ■

À volonté, sous toutes les formes Les pommes locales à pleines dents

Peu sucrée et riche en fibres, la pomme est à consommer sans modération. Une diététicienne verviétoise le prouve par A + B.

C'est la saison des pommes par excellence et donc le moment d'en faire le plein. Mais quels en sont exactement ses bienfaits sur la santé?

C'est un fruit! Elle contient donc forcément beaucoup de fibres, de vitamines alimentaires et de minéraux. Elle aide également à faire diminuer le taux de cholestérol et est recommandée contre le cancer de l'intestin. Elle est vraiment un ingrédient de base pour une alimentation saine. Elle est donc à recommander sans modération!

Est-ce que les pommes font réellement maigrir, ou pas du tout?

Non, manger des pommes n'aide pas à perdre du poids mais cela

évite de grignoter d'autres aliments sucrés! Par sa forte teneur en fibre, la pomme apporte une impression de satiété. Mais, à l'inverse, elle peut aussi ouvrir l'appétit, car elle excite les enzymes digestives!

Croquées avant d'aller se coucher, les pommes seraient réputées pour bien faire dormir. Vous confirmez?

Je n'ai jamais essayé (rires)! Mais je n'ai jamais entendu de théories ou d'études qui le prouvaient, en tout cas!

Et concernant son pouvoir auto-nettoyant des dents?

Je n'irai pas jusqu'à dire que croquer une pomme remplace le brossage des dents, mais ça aide à les nettoyer et renforce les gencives. Cela dit, il ne faut pas oublier non plus que la pomme contient du sucre!

Justement, sur l'échelle des fruits sucrés, où se situe la pomme?

En haut de l'échelle, il y a évidemment la banane. La pomme, elle, se

trouve plutôt du côté des fruits peu sucrés, comme les fruits rouges tels que les fraises et framboises (sauf les cerises!).

Les pommes sont donc à dévorer à volonté...

Oui, comme tous les fruits. Mais à grosse consommation, elles contiennent quand même beaucoup de fibre et donc peuvent parfois irriter l'intestin.

Doit-on s'inquiéter de la présence de pesticides dans la pomme et l'éplucher à chaque fois?

Éplucher une pomme est peut-être plus rassurant, mais si le fruit contient des pesticides, c'est dans son ensemble. Il faut donc avant tout s'assurer d'où provient la pomme et bien la laver avant de manger.

Sous quelle forme la conseillez-vous?

Que ce soit en collation, en dessert ou cuites en compote, les pommes sont bonnes sous toutes les formes. Mais sans oublier non plus de manger... des légumes! ■

VITE DIT

Journée 100 % pomme

C'est ce dimanche que les Amis de la Terre organisent leur traditionnelle Journée de la pomme. Au programme? Exposition et dégustation de pommes anciennes, vente de pommes, jus, vinaigre, cidre, sirop, stand sur la biodiversité au verger ou encore démonstration de pressage de fruits. Trois conférences sont également annoncées : 11 h 00 : Conférence sur le verger conservatoire; 14 h 00 : Animation pratique sur la plantation et la taille; 16 h 00 : Conférence sur les insectes utiles au verger.

➤ **Dimanche à la salle villageoise de Manihant de 10 à 18 h.**
Prix : 1 €. Infos et renseignements : 0497/82 63 83

Contre la prise de poids

Des travaux ont montré que mâcher longuement les aliments diminuait le risque de prise de poids. La pomme, ferme et croquante doit être soigneusement mâchée. Cela accroît son effet coupe-faim grâce à des sécrétions digestives abondantes.

Le plein de vitamine C

C'est en vitamine C que la pomme est la mieux pourvue : dans la partie externe de la pulpe et plus encore dans la peau, puisque celle-ci renferme 4 à 5 fois plus de cette vitamine énergétique que le reste du fruit. Mieux vaut croquer la pomme sans la peler, en ayant simplement pris soin de la laver soigneusement.



Les élèves de l'école primaire SFX 2 à Verviers faisaient partie des 35 000 jeunes belges à avoir croqué une pomme «locale» à la récréation de 10 h, ce vendredi. Objectif : lutter, à leur manière, contre l'effet de serre! «Avec les autres élèves du conseil des élèves, nous sommes allés expliquer dans les classes qu'il est important de manger des pommes de Belgique, car elles font seulement des pe-

tits trajets en camion et ça pollue donc moins!», explique Alexi, 8 ans. «Dans ma classe, j'avais distribué des petits mots aux enfants pour ne pas qu'ils oublient d'apporter leur pomme à la récréation», continue Victoria, 10 ans et demi. Petites, rondes, rouges ou vertes : il semble que le message soit bien passé auprès de leurs camarades : tous ont croqué leur pomme «locale» ensemble et à pleines dents! ■