



Le profil de l'exploitation et sa philosophie :

C'est dans le cœur des Asturies, une région du Nord de l'Espagne qui jouit d'excellentes conditions naturelles pour cette agriculture, que Floriane Nguyen et Oscar Suarez ont choisi d'installer leur exploitation. En 2014, avec force et détermination, ils ont plantés 2050 pieds de myrtille qui ont été répartis sur une superficie de 0.5 ha. Cette surface est à la fois assez petite pour pouvoir apporter *personnellement* aux plants toute l'attention et les soins nécessaires, mais aussi assez vaste pour obtenir un développement idéal des plants. Le fruit de leurs efforts conjoints donne un produit recherché pour ses vertus nutritionnelles, de qualité supérieure grâce au mode de culture mené dans le respect, et même plus, du cahier des charges de l'**agriculture biologique**.

La culture de la myrtille est une culture à long terme qui implique un engagement sur plusieurs années. Un pied de myrtille qui reçoit les soins adéquats peut produire pendant 30-40 années.

Cette année 2017, qui est notre année d'entrée en production, nous espérons récolter environ 500 kg. Lorsque notre production sera stable (vers la 7ème année) nous espérons produire annuellement environ 5 tonnes de myrtilles.



ES-ECO-012-AS

Produits :

Nous produisons exclusivement des myrtilles, toutes cultivées selon le cahier des charges de l'agriculture biologique.

Trois variétés tardives ont été plantées afin d'offrir aux consommateurs des fruits entre la fin août et le mois de septembre.

- La variété **Aurora** (*Vaccinium corymbosum*) donne un fruit gros, bleu assez foncé de forme plutôt plate, au goût acidulé agréable ; et doté d'une très bonne fermeté
- La variété **Ochlockonee** (*Vaccinium ashei*) donne un fruit gros, bleu foncé de forme arrondie, au goût plus sucré. Est également doté d'une très bonne fermeté
- La variété **Powder Blue** (*Vaccinium ashei*) donne de gros fruits sucrés d'un aspect irréprochable. Les baies sont de couleurs claires. La fermeté du fruit est semblable aux deux autres variétés.



Image 1: Variété Ochlockonee en pleine production. (Photographie de Floriane Nguyen, La Madrera 2015)

Mode de production:

La culture de la myrtille passe par 3 phases principales :

1. Préparation du sol et installation de la plantation

La myrtille se distingue des autres fruits rouges par un système racinaire fibreux et très superficiel sans racine pivotante dominante qui ne tolèrent ni le mauvais drainage ni le stress hydrique. Elle possède des exigences agronomiques et culturelles particulières. Le pH et la salinité du sol sont les facteurs les plus importants influençant la croissance de la myrtille. En effet, la myrtille exige des sols fortement acides, très bien drainés et riches en matière organique.

Pour cela une analyse du sol (composition, teneur en micro y macro éléments,...) est obligatoire afin de réaliser les corrections nécessaires.

Dans notre cas, la préparation du sol a inclus:

- Le travail du sol proprement dit (labourage,...),
- L'ajout de matière organique d'origine animal et composté (fumier).

En raison des exigences agronomiques et culturelles particulières, les myrtilles doivent être plantées sur des billons (image 1). Cette technique à l'avantage de contrôler autant les adventices tout comme la fertilisation et l'irrigation qui se réalisent via un système de goutte à goutte.

La fertilisation se réalise via l'eau d'irrigation à travers une mélasse organique riche en minéraux utiles aux plantes et qui respecte le cahier de charge de **l'agriculture biologique**.

2. Entretien de la plantation

Une fois les plantes installées, les travaux d'entretiens sont principalement :

- Le contrôle des adventices entre les billons et au pied de chaque plante. Dans le premier cas le contrôle est réalisé à l'aide d'une tondeuse à gazon conventionnelle. Et dans le second cas il est réalisé manuellement ; une fois par mois lors des mois d'été et de printemps.
- La taille des myrtilles à comme objectif de stimuler de nouvelles pousses et de rendre les plants capables de donner de bonnes récoltes et des fruits de calibre satisfaisant. Elle est également réalisée par nos soins et manuellement.

3. Récolte

La récolte des fruits sera manuelle et ceux-ci seront directement placés dans leurs emballages finaux avant d'être rapidement refroidis à 1-2°C.

Propriétés :

Voici les 10 raisons pour lesquelles il est recommandé de manger des myrtilles :

1. **Magie délicate** : Ces petites baies sont une vraie merveille pour la santé. Parmi bien d'autres bénéfiques, elles aident à prévenir des maladies cardiovasculaires et du diabète, à soigner les cystites, à freiner les rhumes et à fortifier les défenses.
2. **Pouvoir nutritif** : C'est l'un des aliments qui contient le plus d'antioxydants. Elles apportent de la vitamine C, du potassium et des fibres. Des études de l'Université de Clemson et du Département de l'Agriculture des Etats-Unis place les myrtilles au top des fruits ayant des capacités anti oxydantes.
3. **Augmentation de sa consommation** : la myrtille est présentée étant l'aliment par excellence ; et ses propriétés nutritives et curatives sont de plus en plus populaires.
4. **Syndrome métabolique** : La consommation de myrtilles (2 tasses par jour) durant 8 semaines a réussi à régler les facteurs qui favorisent le syndrome métabolique ce qui réduirait la nécessité de médicaments et d'interventions médicales selon une étude réalisée par des enquêteurs de l'Université du Maine.
5. **Riche en polyphénols** : Un régime incluant la consommation de ce fruit à long terme peut aider, selon les scientifiques, à améliorer les pathologies associées au syndrome métabolique ; c'est-à-dire à l'ensemble de signes physiologiques qui accroissent le risque de diabète de type 2, de maladies cardiaques et d'accident vasculaire cérébral (AVC).
6. **Améliore les défenses** : Les myrtilles pourraient fortifier le système immunitaire. Des études de l'Université d'Oregon ont mises en évidence qu'elles possédaient un composé connu dérivé du stilbènes, qui en interaction avec la vitamine D agit sur la défense de l'organisme et diminue le risque de tomber malade.
7. **Diminue le cholestérol** : Dans une étude réalisée par le Service de Recherche Agricole (ARS) il était préparé un régime qui incluait des myrtilles et qui était testé sur des souris de laboratoire. Les résultats ont montré de niveaux inférieurs de cholestérol dans leur sang; et bientôt les mêmes tests seront appliqués sur des humains.
8. **Freine le diabète** : Les myrtilles réduisent le risque de développer des diabètes de type 2 dans 26 % des cas en comparaison aux 2 % des cas qui réussissent à le réduire via la consommation de 3 portions de n'importe quel autre fruit entier. Cependant, le jus de ce fruit riche en antioxydants semble ne pas avoir le même effet. L'étude a été publiée dans British Medical Journal en 2013.
9. **Rend agile le cerveau** : Les myrtilles ont un grand pouvoir antioxydant. Un supplément appelé NT 020 présent dans les myrtilles, le thé vert et la vitamine D3 améliore la fonction cognitive des personnes âgées en augmentant la vitesse de procession de l'information, selon une nouvelle étude de l'Université du Sud de Floride aux Etats-Unis.
10. **Soulage les cystites** : Les infections urinaires sont très désagréables mais il existe maintenant un nouvel allié pour les combattre : le jus de myrtille. Il offre une alternative efficace face aux antibiotiques pour le traitement et la prévention de ce désagrément, selon une étude de l'Hôpital Universitaire Quirón de Madrid et l'Université Générale de Valence en Espagne.

La plantation des « Myrtilles du Lledón » en photo :



Image 2 : La plantation des Myrtilles du Lledón au cœur de la région naturelle des Asturies. (Photographie d'Oscar Suarez, La Madraera 2015)



Image 3: Création de la plantation : mise en terre des pieds de myrtille sur des billons recouverts d'une maille anti herbes. (Photographie de Floriane Nguyen, La Madraera 2014)

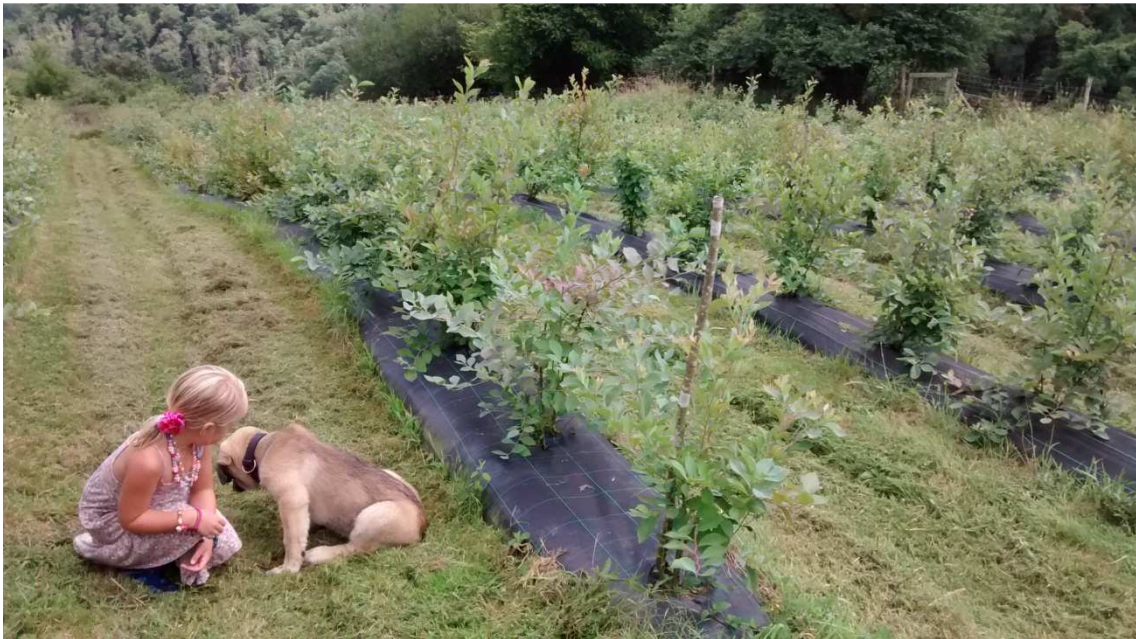


Image 4: La plantation des Myrtilles du Lledón dans sa 2^{ème} année. (Photographie de Floriane Nguyen, La Madrera 2016)

Où trouver nos myrtilles ?

Pour la commercialisation de nos myrtilles, nous souhaitons privilégier le circuit le plus court possible en limitant le nombre d'intermédiaires. La demande en Espagne pour les myrtilles biologiques est à ce jour confidentielle. C'est pourquoi nous nous sommes naturellement tournés vers notre famille et le circuit des amaps existant dans leur région d'adoption pour proposer notre production.

Nous espérons trouver un écho favorable à notre proposition de livrer des myrtilles durant toute la durée de la production ; la distribution sera assurée par Eric et Maïté Nguyen.

Dans le futur, nous pensons également transformer une partie de la production en jus, confitures, fruits séchés et extraits de myrtille.

N'hésitez pas à nous contacter pour de plus amples informations :

- En France : Auprès de Maïté et Eric Nguyen (ericmaiteng2@gmail.com) – 0033 5 53 80 18 53
- En Espagne : Floriane Nguyen et Oscar Suarez (flo_nguy@hotmail.com) – 0034 69 77 66 842

Etiquette

Les myrtilles du Llendón,

Produit issu de l'agriculture biologique

Provenance : Villaviciosa (Espagne)

Emballé le :

Poids :

A conserver au frigo.



ES-ECO-012-AS

Agriculture UE