Semences Sans Frontières
ASSOCIATION KOKOPELLI
Semeur de vie

Vers l'autonomie semencière des populations

**FICHE DE MULTIPLICATION**

# Avoine *Avena sativa*

Le genre *Avena* a été décrit pour la première fois par le plus grand botaniste du XVIIe siècle, J. P. De Tournefort. Plus tard, Carl Von Linné, créateur du système de classification du vivant, décrit quatre espèces : *Avena sativa*, *Avena fatua*, *Avena sterilis* et *Avena nuda*.

Par la suite, de nombreuses autres classifications des Avoines ont été proposées. De nos jours, on distingue une quinzaine d'espèces appartenant au genre *Avena* et 4 sous-espèces d'*Avena sativa* : *Avena sativa* ssp. *sativa*, *Avena sativa* ssp. *orientalis*, *Avena sativa* ssp. *brevis* et *Avena sativa* ssp. *nuda*.

## PRÉSENTATION

Longtemps tolérée parmi les autres cultures céréalières, son origine exacte en tant que plante cultivée reste inconnue. Les premières cultures intentionnelles de l'Avoine seraient apparues dans les régions entre la mer Noire et la mer Caspienne.

L'Avoine a persisté sous forme de "mauvaise herbe" dans les champs de céréales, telles que le Blé ou l'Orge, pendant des siècles. Le botaniste Jack Harlan[1] explique que les paysans ne cultivaient pas l'Avoine à l'état pur, mais qu'ils toléraient sa présence, ne l'éliminaient pas des récoltes et la ressemaient d'année en année avec le Blé ou l'Orge. Ainsi, cette céréale adopta certaines caractéristiques des plantes cultivées.

Ce n'est qu'à partir du Moyen Âge que l'Avoine est reconnue comme culture vivrière. De nos jours, elle est largement cultivée dans les régions tempérées du nord, mais également en Afrique et en Inde.

C'est une plante herbacée annuelle dont la hauteur varie de 20 centimètres à 1,2 mètre. Les tiges, minces, creuses et non ramifiées, portent de longues feuilles effilées. Elles présentent une petite languette blanche, appelée ligule, au niveau de leur insertion sur la tige. Les inflorescences, des panicules lâches de 8 à 30 centimètres de long, portent des épillets de deux à trois fleurs.

Il existe de très nombreuses variétés d'Avoine cultivées. Elles peuvent être "à graines nues" ou "à graines vêtues". Les variétés "à graines vêtues" ont une enveloppe assez épaisse qui recouvre le grain proprement dit, appelé amande, et continue d'y adhérer après le battage. Ces graines, impropres à la consommation, nécessitent d'être décortiquées. En revanche, les variétés dites "à graines nues" ont une enveloppe mince qui se détache de l'amande au moment du battage.

*Plant d'Avoine à graines nues prêt à être récolté*

1. *Jack Rodney Harlan, Les Plantes cultivées et l'homme, Presses universitaires de France, 1987*

# USAGES

L'Avoine est classée au sixième rang de la production céréalière mondiale après le Blé, le Maïs, le Riz, l'Orge et le Sorgho. Dans de nombreuses régions du monde, l'Avoine est cultivée pour son grain ou comme fourrage.

## Propriétés

*Avena sativa* est une source importante de protéines, minéraux, lipides et fibres solubles (grâce à sa teneur élevée en β-glucane). Cette céréale contient également des phytoconstituants tels que des avenanthramides, des alcaloïdes, des flavonoïdes, des triterpènes ou encore des stérols.

L'Avoine était utilisée depuis des millénaires dans la médecine traditionnelle Ayurvédique, notamment pour traiter la dépendance à l'opium, bien avant qu'elle ne devienne une céréale ordinaire des petits déjeuners des pays occidentaux.

À partir du XVIIe siècle, la pharmacopée occidentale préconise cette plante pour traiter les maladies nerveuses, l'insomnie, les rhumatismes, la gale ou encore la lèpre.

Au début du XXe siècle, les médecins américains et européens se sont intéressés de plus en plus à cette céréale pour soigner les dermatoses ou les brûlures. Des études cliniques démontrent que les produits à base d'Avoine sont particulièrement efficaces pour réhydrater les peaux sèches, éliminer les démangeaisons, apaiser les irritations, assouplir la peau et cicatriser les petites écorchures.

## Préparations

Ce sont généralement les graines qui sont employées, même si toutes ses parties aériennes, telles que les fleurs ou les pailles, peuvent être utilisées. En herboristerie traditionnelle, les jeunes graines immatures d'Avoine sont généralement prises en infusion ou en teinture mère pour leurs propriétés nutritives et fortifiantes ainsi que pour apaiser le système nerveux.

Au printemps, récolter ces jeunes graines, encore vertes, dès lors qu'un liquide laiteux en sort lorsqu'elles sont pressées. Attention à bien observer la plante, car cette étape ne dure pas longtemps. Pour une utilisation en tisane, faire sécher ces graines et les conserver dans un bocal hermétique, à l'abri de la lumière et de l'humidité.

La teinture mère d'*Avena sativa*[2] est obtenue en mélangeant 100 g de graines fraîches avec 200 ml d'alcool bio à 95°. Laisser macérer dans un bocal fermé pendant au moins un mois, en remuant régulièrement.

## Utilisations et posologies

Comme tonique du système nerveux lors d'épuisement, d'insomnie ou de stress physique et mental (pouvant accompagner une convalescence) :

### En infusion :

Laisser infuser une cuillère à soupe de graines d'Avoine sèches dans une tasse d'eau bouillante, à couvert, durant 10 à 15 minutes. Boire 3 tasses par jour.

### En teinture mère :

Prendre 10 à 20 gouttes de teinture mère d'Avoine jusqu'à 4 fois par jour.

À prendre en cure de 3 semaines suivie d'un repos d'une semaine, renouvelable 1 à 2 fois dans l'année ou à chaque changement de saison.

2. *Michael Moore, Herbal Materia Medica, 5e Édition*

*Fabrication des flocons d'Avoine (Pour les variétés "à graines nues") :*

*Les graines récoltées peuvent être transformées en flocon d'avoine. Pour cela, faire cuire les graines 30 min à la vapeur, puis les déposer sur un support en bois et les écraser avec un rouleau à pâtisserie. Faire ensuite sécher les flocons au four à basse température. À conserver dans un bocal hermétique, à l'abri de l'humidité.*

## CONSEILS DE JARDINAGE

Sous les climats tempérés, l'Avoine peut être cultivée comme céréale d'hiver ou de printemps. Cependant, la période de semis varie largement selon la zone géographique. Dans les régions aux hivers très froids, elle est généralement semée au printemps, dans les régions méditerranéennes et subtropicales elle est surtout semée en automne et dans les régions tropicales d'altitudes élevées, elle est semée au début de la saison des pluies.

Les variétés précoces stabilisent les sols et les protègent de l'érosion durant la saison des pluies. De plus, peu exigeante en azote, l'Avoine est particulièrement bien adaptée aux sols pauvres, sableux ou acides.

Semer clair directement en pleine terre, en lignes distantes de 15 cm. Couvrir et plomber légèrement les graines.

Pour un jardin familial, il est également possible de semer en godet ou en caissette, par poquet de 3 graines et de ne garder que le plant le plus vigoureux. Transplanter au jardin au stade de 4 à 5 vraies feuilles.

Utilisée comme engrais vert, il est possible de la semer, à la volée, de ratisser puis de plomber légèrement le sol. Selon la saison du semis et surtout selon les conditions météorologiques, il n'est souvent pas nécessaire d'arroser. Si le sol est très sec, un ou deux arrosages seront néanmoins bienvenus. Les plantes sont ensuite arrachées durant la floraison, 30 à 40 jours après le semis, puis légèrement enfouies afin d'enrichir et d'améliorer la structure du sol.

## REPRODUCTION ET MULTIPLICATION

Les panicules d'Avoine portent des épillets de deux à trois fleurs. Généralement, seules les deux fleurs inférieures de chaque épillet sont fertiles.

Les fleurs, entourées de deux bractées appelées glumelles, sont hermaphrodites et comportent trois étamines et un pistil.

*La pollinisation, c'est le transport des grains de pollen libérés par l'organe reproducteur mâle ; l'étamine, jusqu'à l'organe reproducteur femelle ; le pistil. L'étamine est constituée d'un filet et d'une anthère portant le pollen alors que le pistil est formé par l'ovaire, le style et le stigmate. La mise en contact du pollen et du stigmate permet la fécondation des plantes et ainsi la production des précieuses semences.*

Les fleurs d'Avoine sont majoritairement cléistogames : les anthères déversent le pollen dans la fleur avant même qu'elle ne s'ouvre. Ainsi, c'est une espèce à autogamie préférentielle et le taux de pollinisation croisée, ou allogamie, est inférieur à 1 %.

## RÉCOLTE DES SEMENCES

Les Avoines "à graines nues" et "à graines vêtues" se récoltent à la même période.

Cependant, pour les Avoines "à graines nues", il est conseillé d'attendre la maturité complète de la plante avant d'en récolter les semences, afin d'obtenir un minimum de graines recouvertes par une enveloppe. Plus la récolte est tardive et plus l'Avoine se décortique facilement. En général, il reste toujours 2 % à 3 % de grains vêtus à la récolte.

Lorsque les plants deviennent jaune doré, qu'ils sont secs et que les grains se détachent aisément, l'Avoine peut être récoltée. Pour cela, couper les plants à la base et les regrouper en petites bottes. Battre chacune de ces bottes au-dessus d'un seau afin d'extraire les semences.

Pour séparer les graines des déchets organiques comme les balles et la paille, il est possible d'utiliser un ventilateur à faible puissance. Placer alors un seau en dessous du ventilateur et faire tomber délicatement la récolte devant l'appareil. Les grains, plus lourds, tomberont dans le seau, alors que les déchets organiques, plus légers, s'envoleront. Répéter cette étape jusqu'à ce que les graines soient débarrassées de tous débris.

Il est également possible de réaliser cette étape en extérieur, en s'aidant du vent.

*Tri des semences d'Avoine à l'aide d'un tuyau à air comprimé*

*Semences d'Avoine propres*

Les semences d'Avoines ont une durée germinative moyenne de 2 à 5 ans. Cependant, elles peuvent conserver une faculté germinative jusqu'à 10 années et plus. Des semences d'Avoine conservées dans les conditions froides naturelles des hautes terres d'Éthiopie ont encore germé au bout de 15 années de stockage.