

# LA LUZERNE

## *Medicago sativa*



La luzerne cultivée ou alfalfa, « reine des plantes fourragères » aussi appelée « grand trèfle » ou « foin de Bourgogne », est une plante herbacée de 30 à 80 cm de hauteur, très productive, très résistante à la sécheresse. Elle est cultivée pour sa richesse en protéines, en vitamines et en sels minéraux et pour ses qualités d'amélioration des sols.

Plante originaire de l'ouest de l'Asie (Afghanistan, Iran, Turquie), cultivée dans tous les continents, dans les régions tempérées, jusqu'à 2 000 m d'altitude environ, la luzerne est la principale plante fourragère utilisée pour l'alimentation du bétail, soit à l'état frais, pâturée ou fauchée, soit sèche sous forme de foin. Le pâturage nécessite de prendre des précautions pour éviter le phénomène de météorisation chez les ruminants (comme pour le trèfle).

Ses graines brillantes sont à l'origine de son nom vernaculaire puisqu'en latin *Lucerna* signifie lampe, et en provençal *luzerno* est employé pour évoquer le ver luisant.

Ses feuilles, à trois folioles oblongues, dentées au sommet, sont d'un vert gris.

Ses fleurs violettes groupées en grappes fournies sont très reconnaissables. Les abeilles et les papillons se posent fréquemment sur ces fleurs.

Son caractère mellifère la rend intéressante dans les jachères fleuries, d'autant qu'elle favorise la biodiversité.



Ses fruits sont des petites gousses spiralées, recourbées en hélice sur deux à trois tours.



Ses racines s'enfoncent très profondément dans le sol ce qui explique sa résistance à la sécheresse, mais en plus, cela lui permet de décompacter le sol, de le rendre plus perméable.

Par ailleurs, les poils absorbants des racines ont la capacité d'extraire du sol les éléments polluants tels que des métaux lourds. En outre les nodosités qui se forment sur ses racines, comme pour les autres légumineuses, lui confèrent la capacité de fixer l'azote atmosphérique et d'enrichir ainsi le sol. Le seul point négatif de cet engrais vert est sa capacité de repousse impressionnante ; pour l'éliminer, il faut l'arracher méticuleusement.

Jadis les feuilles de cette légumineuse étaient consommées comme légume vert.

La luzerne est l'une des solutions durables aux défis qui se présentent à l'agriculture car elle permet en effet de préserver la ressource en eau potable de par ses qualités physiologiques.

En couvrant le sol toute l'année, en respectant la faune grâce à sa quasi-absence de traitements phytosanitaires, en évitant l'érosion des sols, en fleurissant de mai à septembre, elle est la meilleure amie des papillons, abeilles et autres orthoptères.

Plus récemment, ce sont les germes de luzerne qui ont fait leur apparition sur le marché des plantes alimentaires, très riches en vitamines, en les ajoutant crus à des salades et crudités. En effet la luzerne est composée de 30% de protéines, de l'ensemble des acides aminés essentiels et de huit importants enzymes digestifs. En ce qui concerne son profil nutritif en termes de sels minéraux, la luzerne est riche en calcium, phosphore, magnésium, potassium, fer, sélénium et zinc.

La luzerne biologique en poudre est certainement le meilleur moyen d'en tirer tous les bénéfices.

