

## Les milles vertus de la pomme



La pomme est sans autre le fruit le plus utilisé dans l'alimentation de nos amis aîlés, pour ses qualités organiques et parce quelle est facile à trouver.

La sagesse populaire rappelle « qu'une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours ». Rien de plus vrai, aussi pour nos amis aîlés, qui trouvent dans ce fruit cosmopolite et facile à trouver un aliment sain, nutritif et pur, riche en vitamines et sels minéraux.

### La richesse en vitamines

C'est l'un des meilleurs fruits médicinaux, nourrissant aussi bien la fibre musculaire que la fibre nerveuse. L'apport nutritif est sans aucun doute modeste, mais la pomme est riche en sels minéraux et en acides organiques, utiles à la digestion (ils agglutinent le suc gastrique de l'estomac, et combattent l'hyperacidité), au foie (duquel ils régularisent les fonctions), c'est en outre un tonique musculaire. Elle a une action antiseptique (en particulier comme désinfectant de la cavité orale), elle est diurétique et astringente, elle devient au contraire légèrement laxative si consommée en excès. La pomme a une action sur la diurèse et sur l'élimination de l'acide urique. Elle est aussi un moyen très simple pour lutter contre l'hypertension artérielle.

Composée de 95% d'eau, elle renferme 80 calories et 3,5 grammes de fibres, si l'on inclut la pelure. Elle est riche en pectine et plus ou moins acide selon la variété. Mais ce qui la rend particulièrement intéressante, c'est sa teneur en minéraux tels que le calcium, le phosphore, le magnésium, le potassium et le soufre, ainsi que les vitamines A, B1, B2, C et P.

### Comment l'administrer

La pomme est un aliment utile pour toutes les espèces d'oiseaux.

Elle peut être donnée râpée dans la pâtée pour les nichées (en période de reproduction) et en quartier durant toutes les saisons de l'année, hiver y compris. Pour les grands perroquets elle vient donnée telle quelle, ou en quartier, eux-mêmes se chargeront de la réduire en petit morceau avec leur bec. Il est important de se rappeler que les éventuels restes doivent être enlevés et changés rapidement, parce que le vieillissement provoque des modifications négatives des diverses substances contenues dans la pulpe. Il est aussi important le laver avec attention la peau, pour éliminer d'éventuels résidus de pesticides encore présent. Si la pomme provient du propre jardin ou de culture biologique cette précaution est inutile. Cette même peau, broyée, peut être utilisée dans la composition de la pâtée pour oiseaux insectivores. Les pépins, qui contiennent à peu près 25% de graisse, sont appréciés par beaucoup d'espèces d'oiseaux, tout comme les bourgeons et les boutons de fleurs de la plante.

Question pépins, les mosus de pépins de pommes ne contiennent pas assez de cyanure pour tuer un perroquet, il faudrait qu'il en mange une poignée. Donc si te temps en temps votre perroquet vole un pépins de pomme, pas de quoi s'affoler.

### Choisir la variété

Les variétés ne sont pas toutes appréciées de la même manière. En général, les plus appréciées sont celles avec la pulpe sucrée, plus ou moins farineuse, si possible parfumée. Pour l'administration en cages ou volières, il est important de disposer les quartiers dans des mangeoires pour éviter qu'ils ne se salissent et deviennent immangeables, où qu'ils salissent le fond. Il vaut mieux ne pas coincer les morceaux de pommes entre les barreaux, parce que le zingage peut s'abîmer.

Enfin, il est possible de les accrocher à de petites barres vendue dans le commerce pour suspendre les fruits et légumes, ou encore dans de petites boules métalliques prévues également à cet effet.

Antoinette Gast, Parrot School Int. Suisse, 26.11.2007

<http://perroquet.exprimetoi.net/alimentation-f1/les-milles-vertus-de-la-pomme-t281.htm>