

CES PETITES GRAINES BONNES POUR NOS OISEAUX

L'OEILLETTE BLEUE (Papaver somniferum variété nigrum)

(*Olivier RONIN*)



Papaver somniferum var. nigrum



Œillette bleue (Odedr- wikimedia)

. Classification :

- Famille des Papaveraceae – Genre Papaver

- Le genre Papaver comprendrait plus de 25 espèces, notre joli coquelicot (**Papaver roheas**) en fait partie.
- Il existe de nombreux cultivars ornementaux

. Origine et Historique :

- Les plus anciennes traces archéologiques du pavot (Suisse) datent de plus de 4000 ans avant JC.
- Le pavot serait arrivé sur le continent Asiatique vers le 13^e siècle avant JC grâce aux Arabes.
- Le type primitif serait le pavot **Papaver setigerum** à partir duquel on aurait obtenu les 2 variétés cultivées :
 - . **Le Pavot blanc ou à opium (Papaver somniferum var. album)**
 - . **Le Pavot noir ou pavot à œillette (Papaver somniferum var. nigrum) : en ornithologie c'est bien sûr cette 2^e variété qui nous concerne et nous intéresse.**
- Culture : Turquie, République Tchèque, France, Allemagne, Hongrie, Autriche, Roumanie, Pays-Bas...
- Les graines étaient souvent employées dans l'ancienne Egypte notamment par les prêtres lors de cérémonies
- Dans la Grèce antique il figurait sur les pièces de monnaie
- Était consommée du temps de l'empire Romain
- L'usage du pavot en tant qu'épice ne daterait que du 2^e siècle de notre ère
- Les graines sont souvent utilisées en cuisine, sèches, grillées ou moulues pour aromatiser les pains, biscuits ainsi que la pâtisserie.

. La graine d'œillette :

Petite graine oléagineuse de 1 à 2mm, de couleur bleue à noire

. Composition de la graine d'œillette (pour 100g) :

- **Glucides** : 25 à 28g dont 14 à 20g de fibre, 2,5 à 3g de sucre, autres glucides 4 à 7g.

- Lipides : 38 à 42 g

. Environ 85% sont constitués par les acides gras Omégas 3-6-9 et se répartissant ainsi :

- Oméga 3 : 0,30 à 0,42g (acide alpha linoléique)
- Oméga 6 : 25 à 31g (acide linoléique)
- Oméga 9 : 4,5 à 6g (acide oléique)

Les Omégas 3 et 6 sont des acides gras polyinsaturés essentiels, les Omégas 9 sont eux des acides gras non saturés. L'ensemble, outre l'apport énergétique, ont de nombreuses fonctions : rôle au niveau de la membrane cellulaire, du système cardiovasculaire et nerveux, rôle anti inflammatoire.

Ce qui est important au niveau alimentaire c'est le rapport omégas 6/omégas 3.

- . Autres acides gras en quantité significative : l'acide palmitique et l'acide stéarique,
- . Présence de lécithine (phospholipide) participe à la membrane cellulaire, est un composant majeur du système nerveux.

- Protéines : 18 à 23g

. Gamme quasi complète (18/20) des acides aminés dont bien entendu tous les acides aminés essentiels (AAE)

. Toutes les variétés de Papaver somniferum contiennent des alcaloïdes opiacés mais dans les graines ils ne sont présents qu'à l'état de traces (<0,005%). Ils ont des propriétés calmantes et analgésiques.

- Minéraux et Oligoéléments :

Gamme étendue : Calcium, Cuivre, Fer, Magnésium, Manganèse, Phosphore, Potassium, Sodium, Zinc, Sélénium, Chrome, Cobalt, Nickel

- Vitamines : vitamines du groupe B (B1-B2-B3-B5-B6), vitamine C, vitamine E

Conclusion :

Cette petite graine bleutée se trouve en trop faible quantité dans les mélanges pour avoir un intérêt au point de vue apport nutritionnel, elle est riche en fibres (#17%) et très grasse (#40%). **Toute sa valeur se trouve dans ses vertus calmantes, analgésiques et antiinflammatoires. Elle est idéale pour calmer les oiseaux trop nerveux et pour la préparation des oiseaux aux expositions.**
