

Sophie Lacoste

D'ICI OU D'AILLEURS, LES PLANTES QUI GUÉRISSENT



LE LIVRE
DE RÉFÉRENCE :
DÉJÀ 35 000 EX.
VENDUS !

EN TISANES, AMPOULES, GÉLULES...
TOUS LES SECRETS
DE LA PHYTHÉRAPIE

POCHE
L E D U C . S
SANTÉ

Saviez-vous que le houblon aide à s'endormir ? Que l'ortie est une excellente alliée de votre santé ? Que le bambou est le meilleur remède contre le mal de dos ?

Longtemps utilisées par la tradition populaire, les plantes sont aujourd'hui reconnues par la science pour leurs propriétés thérapeutiques. Voici leur mode d'emploi dans une nouvelle édition illustrée. Indispensable à tous ceux qui choisissent de se soigner au naturel !

Profitez de tous les bienfaits des plantes grâce à ce guide simple et pratique !

- **De A comme Achillée à Y comme Yam**, les meilleures plantes pour se soigner.
- **Digestion, tonus, allergies...** Comment en faire vos alliées contre les maux quotidiens.
- **En tisanes, ampoules, gélules ou infusions...** : choisissez le mode d'utilisation qui vous convient.
- **Comment les reconnaître ?** Où se les procurer ?
- **Ce qu'il faut savoir** sur leurs contre-indications et les précautions d'utilisation.

INCLUS :
un index alphabétique
par affection. Pour
chaque problème,
une solution
phyto !

Sophie Lacoste, rédactrice en chef du magazine *Rebelle-Santé*, tient la rubrique santé de *TV Magazine* depuis plus de 20 ans. Elle est aussi l'auteure des *Aliments qui guérissent* et *Les surprenantes vertus du jeûne* aux éditions Leduc.s.

POCHE

L E D U C . S

SANTÉ

9,90 euros
PRIX TTC FRANCE

Couverture Guylaine Moi
Photos Adobe Stock

ISBN 979-10-285-1177-7



9 791028 511777

« Ce guide fait l'inventaire des vertus
thérapeutiques des végétaux. Indispensable. »

TV Grandes chaînes

« La Bible verte des petits maux. »

Marie Claire

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Les secrets d'un jeûne réussi, 2017.

Mes 10 remèdes miracles, 2016.

Trucs et astuces de santé, 2016.

Secrets de beauté, 2016.

Le jeûne : mode d'emploi, c'est malin, 2016.

Ma bible de la phytothérapie, 2014.

Les surprenantes vertus du jeûne, 2013.

Les aliments qui guérissent, 2008.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site: **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Sophie Lacoste

© 2005 Éditions Repères Santé

© 2018 Leducs.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris - France

ISBN : 979-10-285-1177-7

ISSN : 2427-7150

Sophie Lacoste

D'ICI OU D'AILLEURS, LES PLANTES QUI GUÉRISSENT



LE LIVRE
DE RÉFÉRENCE :
DÉJÀ 35 000 EX.
VENDUS !

POCHE

L E D U C . S

MISE EN GARDE

Ce livre est destiné à apporter une meilleure information sur les aliments de santé et les moyens de les utiliser en toute sécurité. Toutefois, il ne remplace ni le diagnostic ni la prescription d'un médecin. En cas de doute, si les troubles persistent, en cas de maladie grave ou inconnue, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Sommaire

Savoir utiliser les plantes médicinales	7
Plantes médicinales et aromatiques.	
Les règles de la récolte	21
Les plantes d'ici et d'ailleurs	
de A comme achillée à Y comme yam	29
Annexes	485
Table des matières	505

Savoir utiliser
les PLANTES
MÉDICINALES



Sous forme de tisane, mais aussi de gélules, les plantes peuvent être utilisées pour soulager les petits maux de tous les jours...

Les plantes, longtemps employées par tradition populaire, sont aujourd'hui reconnues par la science pour leurs propriétés thérapeutiques. La majorité des médicaments actuels sont d'origine végétale (extraits) ou bien sont fabriqués à partir de leur modèle (synthèse chimique des principes actifs).

Malgré leur omniprésence, les plantes sont ignorées ou méprisées au profit de médicaments « chimiques » puissamment dosés et qui agissent de manière rapide. Mais cela ne va pas sans inconvénients : ils ont souvent des effets secondaires indésirables et quelques contre-indications. Ainsi, lorsqu'une sciatique vous paralyse, l'anti-inflammatoire corsé qui vous soulagera dans les heures qui suivent risque de vous occasionner des brûlures d'estomac les jours suivants ! D'où l'intérêt, à chaque fois que c'est possible, de préférer la formule originale (naturelle) à la copie chimique.

Où trouver des plantes ?

Tisanes et gélules s'achètent en pharmacies, parapharmacies, magasins de produits naturels ou diététiques, salons et foires bio, marchés... Vous pouvez aussi cueillir les plantes dans votre jardin ou dans la nature (voir chapitre suivant). Ensuite vous les faites sécher et vous les conservez un an sans problème.

Tisane ou gélules ?

On appelle « formes galéniques » les formes de présentation et donc d'administration des plantes ou de leurs principes actifs. Tisanes, gélules, huiles essentielles, teintures, macérats glycinés, etc. toutes les formes galéniques ont leurs avantages et leurs inconvénients.



- ▶ La tisane est intéressante car elle permet de mélanger les plantes à son gré selon ses besoins. Les reproches que l'on pourrait lui faire sont le temps de préparation, le manque de conservation (24 heures au réfrigérateur, jamais plus) et les dosages des principes actifs

souvent difficiles à évaluer. Toutefois, la bonne vieille tisane (infusion ou décoction) garde ses adeptes qui la trouvent à la fois plus efficace, plus agréable et plus conviviale.

- ▶ Côté préparations « instantanées » du type gélules, capsules ou ampoules, le problème du dosage ne se pose pas : il suffit de les avaler, mais toujours en prenant soin de boire un grand verre d'eau ! Certaines plantes, d'origine exotique, n'existent que sous des formes toutes prêtes (bambou, harpagophytum, acérola...), d'autres sont plus difficiles à trouver en concentré. Et là, il n'y a pas de choix à faire : on prend ce qu'on trouve.

Labels et qualité

Il est préférable de se procurer des gélules ou des plantes séchées qui arborent le label AB. C'est la garantie pour vous que les plantes n'ont pas subi de traitement chimique lors de leur culture ou de leur conditionnement. Le label AB garantit aussi que les plantes n'ont pas été ionisées : ce traitement – officiellement sans danger puisque les ondes radioactives ne pourraient être transmises aux aliments – consiste à « bombarder » les plantes et fruits secs (ainsi que la plupart des fruits, légumes et champignons) par des ions cobalt. Autant éviter quand on cherche à se soigner aussi naturellement que possible !

Le temps d'une cure

En général, la phytothérapie fonctionne avec des cures de trois semaines à un mois, temps nécessaire pour ressentir un maximum de bienfaits. Vous pouvez, au besoin, prolonger la cure pendant deux mois mais il est important, au terme de ces deux mois, de faire une « pause » de dix jours car, comme à toute autre substance, l'organisme s'habitue aux plantes. Il existe aussi certaines plantes

à prendre pendant des durées bien précises. C'est le cas de la fumeterre, par exemple, connue pour faciliter la digestion, qu'il faut prendre pendant dix jours puis arrêter sinon ses effets risquent de s'inverser. Si vos troubles ne sont pas éliminés au bout de cette période, vous pouvez commencer une nouvelle cure avec une autre plante : il y en a toujours plusieurs pour une même affection.

Infusions, décoctions et macérations

LE MATÉRIEL

Choisissez avec soin votre matériel : casseroles émaillées et cuillères en bois en priorité. Évitez les ustensiles et contenants en aluminium qui peuvent être toxiques et que les plantes absorbent. Pour conserver vos tisanes, privilégiez les flacons bouchés en verre. Teintures, huiles et sirops doivent être mis dans des bouteilles en verre teinté et conservés à l'abri de la lumière dans un endroit frais. Selon les plantes et surtout les parties de plantes que l'on utilise pour faire sa tisane, le mode de préparation est différent. L'infusion convient bien aux fleurs et feuilles en général, parties les plus fragiles des plantes. La décoction est principalement utilisée pour les racines, les tiges et les écorces. L'eau utilisée doit être de l'eau aussi pure que possible et faiblement minéralisée, de l'eau de source par exemple. Évitez l'eau du robinet.

► L'infusion

Elle consiste à verser de l'eau bouillante sur des plantes au moment précis où l'eau entre en ébullition. Il faut alors couvrir le récipient et laisser infuser le temps nécessaire (de dix minutes à une heure selon les plantes). Vous pouvez battre avec un fouet à thé (en bambou) ou bien une cuillère en bois pour accélérer la diffusion des principes actifs et oxygéner l'infusion qui n'en sera que meilleure. Filtrez

avant de déguster. Vous pouvez éventuellement sucrer avec du miel (jamais de sucre blanc).

Attention : évitez toujours les sachets à tremper. Agrafe, papier blanchi au chlore, coton qui donnent un goût « baggy » comme disent les spécialistes du thé... tout est fait pour que le goût de la tisane soit dénaturé. Avec la tisane, vous avalez tous les produits qui se dissolvent dans votre tasse : colle, substances chimiques, etc. De plus, les plantes utilisées dans les sachets sont souvent de deuxième ou troisième catégorie : résidus, poussière et même plantes avec des défauts.

► La décoction

Il s'agit de faire bouillir l'eau dans laquelle on a mis les plantes. Le temps d'ébullition va de 10 minutes à une demi-heure selon la ou les plantes.

Infusion et décoction supportent bien les mélanges de plantes. Bien entendu, il faut veiller à ne mélanger que des plantes qui doivent subir le même type de préparation (ne pas faire bouillir des fleurs de reine-des-prés avec de la racine de bardane : la reine-des-prés perdrait bon nombre de ses principes actifs !). Par exemple, en cas de rhumatismes, vous pouvez mélanger à parts égales des feuilles de cassis et des fleurs de reine-des-prés et boire trois tasses de tisane par jour (une cuillerée à soupe du mélange infusée dix minutes dans une tasse d'eau bouillante).

► La macération

Les plantes sont laissées à tremper dans un liquide : eau, alcool, huile, miel, vin, vinaigre, etc., pendant une période d'au moins 15 jours. Les préparations obtenues sont un peu plus compliquées mais se gardent plus longtemps. On peut donc toujours en avoir sous la main.

▶ **Le suc**

Il suffit de réduire la plante en purée. Il est préférable de le faire avec des plantes fraîches mais parfois – quand la plante est trop épaisse ou donne peu de jus –, il est nécessaire de la cuire dans un peu d'eau. Une fois la purée de pulpe obtenue, filtrer et boire le suc dilué dans un peu d'eau ou l'utiliser en compresse. Cette méthode est rarement employée car le « produit » obtenu est souvent très amer et ne se conserve pas.

▶ **Les compresses et cataplasmes**

Compresses et cataplasmes sont principalement utilisés dans les cas de problèmes de peau, les entorses, les fractures et les douleurs musculaires ou articulaires. N'utilisez que des plantes parfaitement saines. Vous pouvez associer une huile végétale (huile d'olive par exemple) ou de l'argile ou du miel selon les différentes recettes à suivre scrupuleusement. Évitez les compresses et cataplasmes sur le ventre. Procédez par étapes : laissez en place 20 minutes. Recommencez 2 heures plus tard avec une nouvelle compresse et laissez 30 minutes, etc. Ne réutilisez jamais une compresse ou un cataplasme. Jetez-la impérativement.

- Compresse : on imbibe une compresse ou un tissu propre d'une infusion concentrée ou d'une décoction de plante. Appliquez-la sur la peau, maintenue par un bandage.
- Cataplasme : la plante peut être directement appliquée sur la peau quand les feuilles ou les fleurs sont fines. Sinon elles peuvent être chauffées dans de l'eau ou légèrement écrasées au rouleau à pâtisserie pour que les principes actifs pénètrent plus rapidement. Maintenir avec un linge ou une bande.

Macérations et autres préparations un peu plus compliquées

Les recettes précises sont données avec la description de chaque plante, pages 29 et suivantes.

▶ **La macération à froid**

Certaines plantes, comme la reine-des-prés, perdent leurs qualités avec le chauffage. On réalise alors des macérations à froid : 25 grammes de plante pour un demi-litre d'eau. Laissez en contact une nuit avant de filtrer.

▶ **Les vins médicinaux**

Faites macérer 100 grammes de plantes séchées ou 200 grammes de plantes fraîches dans un litre de vin (blanc ou rouge, mais bio de préférence) pendant deux semaines avant de filtrer en exprimant le jus de plante. On peut conserver ces vins trois mois au frais. En général, on boit un petit verre de vin médicinal avant chaque repas.

▶ **Le sirop**

Infusions ou décoctions additionnées de miel ou de sucre non raffiné permettent de faire des sirops qui se conservent jusqu'à un an. Il suffit de mélanger un demi-litre d'infusion ou de décoction à 500 grammes de miel ou de sucre et de faire chauffer à feu doux en remuant jusqu'à obtenir un sirop. Ensuite, on le consomme comme un sirop du commerce, en le diluant à raison d'une cuillère à soupe dans un verre d'eau ou, mieux, dans une tisane.

▶ **Les huiles médicinales**

Appliquées en friction sur la peau, certaines huiles de plantes peuvent soulager les rhumatismes ou améliorer la circulation. Hachez 250 grammes de plante sèche (ou 500 grammes de plante fraîche). Ajoutez 750 ml d'huile d'olive et faites chauffer doucement au bain-marie pendant trois heures. Retirez du feu et laissez refroidir puis filtrez

en exprimant le jus au maximum. On peut aussi faire des huiles sans chauffer, mais en plaçant le récipient au soleil pendant 15 jours à 3 mois selon la plante.

Les autres extraits de plante

Les autres préparations (huiles essentielles, crèmes, onguents...) nécessitent des connaissances particulières, du matériel spécifique ou de nombreuses pages d'explications... C'est pourquoi elles ne figurent pas dans ce livre.

► **La teinture**

La teinture consiste à faire macérer une plante dans l'alcool et l'eau, ce qui permet d'extraire plus de principes actifs de la plante. Les teintures sont plus utilisées dans les pays anglo-saxons qu'en France. Elles ont la réputation d'être très efficaces et très pratiques. En homéopathie, ces teintures prennent le nom de « teintures-mères » car elles sont les bases à partir desquelles sont élaborés les remèdes.

- Placer la plante dans un récipient en verre (200 grammes de plante sèche ou 300 grammes de plante fraîche).
- Verser un litre d'un mélange fait à partir de 90 % d'un bon alcool (fruit, whisky, cognac, vodka ou rhum) et de 10 % d'eau pure (de source, pas du robinet !), de sorte que la plante soit entièrement couverte.
- Boucher hermétiquement et agiter fortement pendant quelques minutes.
- Laisser macérer 10 à 15 jours en agitant le récipient chaque jour.
- Filtrer en exprimant au maximum le jus des plantes (en s'aidant par exemple d'un presseur à main).
- Mettre dans des bouteilles teintées. La teinture se conserve 2 ans.

La posologie est de 2,5 ml de teinture diluée dans un verre d'eau, 3 fois par jour.

► L'homéopathie

L'homéopathie est aussi ancienne que la médecine « chimique ». Créée en 1810 par Hahnemann, l'homéopathie repose sur trois grands principes : la similitude, la haute dilution et la dynamisation. Exemple : une accélération du rythme cardiaque avec une envie répétée d'uriner et une hyperexcitabilité sont des symptômes qui correspondent à une prise excessive de café. Le remède choisi sera donc *Coffea* (le café), selon le principe de similitude. Une teinture-mère de café sera diluée de telle façon qu'après analyse, il ne subsistera plus d'élément « café » : c'est la dilution. Enfin la substance obtenue est fortement agitée, au cours de la fabrication, pour en augmenter l'efficacité : c'est la dynamisation. La grande majorité des traitements homéopathiques est réalisée à partir de plantes.

Plus le mal est pris tôt, plus vite on stoppe sa progression. Il est possible d'associer plusieurs remèdes, puisque les symptômes sont souvent multiples. D'habitude on prend les remèdes en dose 4 CH ou 5 CH si les symptômes sont encore faibles (3 à 4 fois par jour) et en 7 CH à 9 CH si les symptômes sont bien installés (toutes les heures). Ces médicaments sont partiellement remboursés par la Sécurité sociale s'ils sont prescrits par un médecin. On les trouve uniquement en pharmacies.

► Les macérats glycinés

Branche récente de l'homéopathie, la gemmothérapie est une méthode de soin qui utilise les macérats glycinés comme remèdes. Il s'agit de faire macérer durant 20 jours des bourgeons fraîchement cueillis et broyés dans un mélange d'alcool et de glycérine. La macération est filtrée puis diluée au dixième (dilution 1 DH). Les bourgeons et autres tissus embryonnaires sont concentrés en principes actifs et en principes de croissance. Les macérats glycinés sont très efficaces sur les enfants et les animaux.

Très simple d'utilisation : 1 goutte par kilo de poids dans un peu d'eau, 2 à 3 fois par jour.

Les macérats glycéринés se trouvent en pharmacie (souvent sur commande), dans certains magasins de produits naturels et par correspondance.

▶ **Les élixirs floraux**

Proche de l'homéopathie, la leibothérapie ou thérapie par les élixirs floraux est destinée à rééquilibrer notre système émotionnel. Cette méthode utilise des remèdes élaborés à partir de teintures-mères de plantes fortement diluées dans l'alcool. Au début du xx^e siècle, le Docteur Edward Bach a créé 39 remèdes, pour la plupart issus de fleurs, d'où l'expression « Fleurs de Bach ». D'autres chercheurs ont mis au point d'autres remèdes à partir d'autres fleurs, c'est pourquoi on utilise aussi l'expression « élixirs floraux ». Le terme « leibothérapie » a été créé à partir des racines grecques (leibo signifiant « goutte ») pour ne pas limiter la méthode aux fleurs et pour mettre en avant sa particularité qui est de soigner avec des doses de 2 à 3 gouttes d'élixir.

Depuis quelques années, les remèdes mis au point par le Docteur Bach connaissent un succès remarquable parce qu'ils rééquilibrent les émotions, à l'origine de nombreux troubles physiques et psychiques, domaine rarement pris en compte par les autres méthodes thérapeutiques. Il existe aujourd'hui des milliers d'élixirs dont certains sont élaborés à partir de minéraux, d'algues, ou d'animaux marins. Le principe est simple : 2 à 3 gouttes par jour sur la langue ou dans un verre d'eau, trois fois par jour ou bien au moment des crises (angoisse, jalousie, peurs diffuses, chocs émotionnels, etc.).

Les élixirs floraux se trouvent dans de nombreuses pharmacies, parapharmacies, magasins de produits naturels et en vente par correspondance.

▶ **Les huiles essentielles**

Les huiles essentielles sont des produits huileux, volatils et odorants sécrétés par les plantes aromatiques. Leur extraction se fait par distillation à la vapeur d'eau ou simple expression à froid de sorte que les principes actifs soient parfaitement préservés. L'extraction demande un matériel spécifique et conséquent qui n'est pas à la portée des particuliers. En revanche l'utilisation des huiles essentielles, puissants concentrés de plantes, est relativement facile à condition de ne jamais dépasser les doses conseillées.

Les huiles essentielles s'utilisent en interne : 1 à 3 gouttes dans une cuillerée de miel. Mais on les emploie surtout par voie externe : massage (en association avec une huile végétale), inhalation, dispersion, bains, etc.

Les huiles essentielles s'achètent en pharmacies, parapharmacies et magasins de produits naturels. Exigez la mention « Agriculture Biologique » avec le label AB.

▶ **Gélules, comprimés et extraits liquides**

Impossible à réaliser chez vous. Il s'agit de formes galéniques qui ne peuvent être réalisées que dans des laboratoires équipés de machines spéciales.

- *Les gélules* sont constituées le plus souvent de poudre de plante dans une enveloppe de gélatine (souvent d'origine végétale ou marine depuis l'affaire de la « vache folle »). Ceux qui n'arrivent pas à avaler cette enveloppe peuvent l'ouvrir et saupoudrer un plat ou un dessert avec la poudre de plante. Il existe aussi des gélules contenant des microbilles ou microsphères : les principes actifs ont été extraits (comme pour une infusion ou une macération) avant d'être incorporés à ces petites billes de cellulose.

- *Les comprimés* : les principes actifs de la plante sont extraits puis associés à un excipient (cellulose, lactose, fructose, amidon, etc.). Ce procédé est surtout utilisé pour les plantes dont les principes actifs doivent être extraits car peu biodisponibles dans la plante sèche. Les comprimés permettent aussi plus facilement des « cocktails » de plusieurs plantes aux indications comparables et qui agissent en synergie. Ou bien encore quand le laboratoire veut associer d'autres substances (acides aminés, vitamines, oligo-éléments, etc.).
- *Les extraits liquides* sont d'autres formes galéniques très à la mode en ampoules ou en flacons. Les extraits liquides peuvent être de simples infusions, décoctions ou jus. Il peut aussi s'agir d'extraction hydroalcoolique faite avec de l'alcool et de l'eau. Les avantages sont l'aspect pratique de l'utilisation et la précision de la dose si vous suivez la posologie préconisée par le fabricant.

Gélules, comprimés, ampoules, flacons se trouvent en pharmacies, parapharmacies, magasins de produits naturels ou vente par correspondance. Là encore, quand vous avez le choix, préférez les marques qui arborent le label AB (Agriculture Biologique).

*Plantes médicinales
et aromatiques*

**LES RÈGLES
DE LA RÉCOLTE**



Tout d'abord, ne jouez pas à l'apprenti sorcier : si vous n'êtes pas connaisseur de plantes médicinales, ne vous aventurez pas à cueillir n'importe quoi. Si certains végétaux peuvent être bénéfiques à la santé, d'autres sont dangereux, voire mortels ! En cas de doute lors de votre cueillette, soyez prudent : passez votre chemin ou montrez votre récolte à un pharmacien avant d'en faire usage.

Lorsque vous aurez rempli votre panier de feuilles et de fleurs, qu'allez-vous faire de votre récolte ? Tout d'abord, faites une dernière vérification concernant l'identification des plantes. Méfiez-vous car certaines, comme la digitale ou la ciguë, ont des points communs avec des plantes bénéfiques (la grande consoude pour la digitale, l'herbe-à-Robert pour la ciguë) : mieux vaut donc être sûr de ne pas avoir confondu ! Vérifiez, à l'aide de cet ouvrage ou d'un autre, la description précise de la plante. Comparez les illustrations à votre récolte. Interrogez-vous sur son environnement : chaque plante ne pousse que dans un lieu déterminé (ensoleillement, sol, altitude, proximité d'autres plantes, etc.) avant de vous lancer dans les tisanes et autres préparations.

Selon l'époque de floraison, de maturité et les parties de plantes concernées, les moments de récolte varient. En été, ce sont surtout les végétaux, dont les principes actifs sont concentrés dans les feuilles et surtout les fleurs, qui sont intéressants. Pour récolter des fruits (baies, semences), attendez la parfaite maturité, en général à la fin de l'été. Pour les racines, mieux vaut attendre l'automne, moment où les principes actifs sont « redescendus ». Quant aux écorces et aux bourgeons, c'est en général au printemps qu'on les prélève. Cependant, cela demande un « coup

de main » et un minimum d'apprentissage car si vous « arrachez » au hasard, vous mettez en danger la santé de l'arbre. Par respect pour la nature, laissez cela aux spécialistes. Dans tous les cas, ne prélevez que ce dont vous avez besoin.

À QUEL MOMENT DE LA JOURNÉE ?

Choisissez une journée sèche et ensoleillée en évitant les atmosphères orageuses. Faites votre récolte de préférence le matin, lorsque la rosée est complètement évaporée, ou à défaut le soir, mais avant que l'humidité ne soit tombée. Les végétaux ne doivent absolument pas être mouillés, sinon ils risquent de fermenter et de moisir, et de perdre toutes leurs qualités.

LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Ciseaux et couteaux bien aiguisés sont impératifs pour sectionner nettement les tiges. Pour éviter que les végétaux ne s'abîment, veillez à ne pas les écraser : un panier est le meilleur récipient dans lequel mettre votre cueillette. Il est vivement conseillé de ne pas mélanger les différentes plantes lors de la récolte. Ou bien vous emportez plusieurs paniers, ou bien vous ne récoltez qu'une plante lors de votre promenade. Et surtout, ne laissez pas traîner votre récolte : dès votre retour, occupez-vous de vos plantes.

OÙ CUEILLIR ?

Plus l'endroit de votre cueillette sera « secret » et loin de la « civilisation », meilleure sera votre récolte. Faites très attention à l'environnement des végétaux : s'il y a, à proximité, quelques champs cultivés régulièrement arrosés d'engrais et de pesticides, rangez votre matériel ! Évitez aussi les plantes couvertes de poussière qui poussent au bord des routes et des chemins. Car il faut le savoir : les végétaux cueillis ne devant pas être lavés, ils doivent être parfaitement « propres ».

LES RÈGLES DE BASE

Lorsque vous ramassez ou coupez les plantes, débarrassez-les des petits déchets (autres plantes, débris, etc.) avant de les mettre dans votre panier. C'est beaucoup plus facile à faire au moment de la récolte que plus tard. Soyez strict sur la qualité car la plante doit être parfaite : flétrissures, décolorations, feuilles grignotées et taches sont autant de défauts à prendre en compte.

SÉCHER ET CONSERVER

Les racines, les fleurs, les bulbes, les baies et les fruits sont suspendus ou étalés sans surépaisseurs sur des claies, en général à l'ombre avec un courant d'air chaud (grenier). Si les racines sont charnues, il faut les couper en rondelles. Les tiges et les feuilles peuvent être séchées au soleil. Une fois vos plantes séchées, répartissez-les, sans les mélanger, dans des sachets en papier, des enveloppes de lettres ou des boîtes en carton. Proscrivez le plastique, le métal... et les boîtes à chaussures même neuves (ce serait idiot que vos plantes sentent les pieds... ou le cuir !).

Si vous plantez vos simples

Les plantes aromatiques et médicinales sont assez peu exigeantes et pousseront sans problème, de préférence dans un endroit abrité du vent. Si vous ne voulez pas vous poser de question, semez et replantez dans un terreau stérile. Si vous êtes perfectionniste, sachez qu'ail, romarin, alchémille, marjolaine, menthe, hysope, sauge, origan, genièvre, laurier, noisetier, tilleul, campanules, pavot, bleuet, sauge et buis préfèrent les sols un peu alcalins : épandez une ou deux fois par an des cendres de bois et du calcaire. Par ailleurs, la citronnelle, la bourrache, la centaurée, la camomille, le thym, le fenouil ainsi que les plantes à bulbes ou tubercules préfèrent des terres plus

sablonneuses. Par conséquent, séparez ces deux grandes catégories.

LE SEMIS

On sème dès mars sous serre ou dans la maison près d'une fenêtre exposée au sud et, après les gelées, à l'abri, jusqu'en juillet. Le semis s'effectue généralement sur un terreau, en espaçant au maximum les graines puis en les tassant légèrement du plat de la main. La plupart des plantes aromatiques germent à 15-21 °C en quelques jours. Vous repiquerez 4 à 6 semaines plus tard. Si vous avez un semis tardif, vous laisserez en place en espaçant les plants. Suivez bien les indications sur le sachet car le basilic supporte mal une terre gorgée d'eau ou une température de germination inférieure à 15 °C. En été (juin, juillet), vous pouvez faire un semis, directement en place (sans repiquage).

LA DIVISION

Tous les 2 ou 3 ans, divisez les plantes ligneuses (thym, romarin...) ou buissonnantes (sauge, reine-des-prés, camomille, millepertuis, menthe...) : il suffit de dégager la terre d'un côté, de séparer les racines à la main, de replanter et d'arroser.

LES BOUTURES

C'est assez difficile à réussir, mais ça vaut le coup d'essayer quand on n'a ni graines ni racines : coupez de façon nette, en biais, à une dizaine de centimètres au-dessus de la partie dure de la tige. Éliminez les feuilles sur un tiers. Plongez la bouture dans l'eau, puis replantez-la dans un pot avec du terreau. Avant l'automne, replantez en pleine terre.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



D'ici ou d'ailleurs, les plantes qui guérissent
Sophie Lacoste



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S