



Christophe Bernard

*Grand manuel
pour*
FABRIQUER
ses **REMÈDES**
NATURELS



JouVence

SOMMAIRE

Avant-propos	9
Introduction	11

Avant de commencer

À la recherche des belles plantes 16

Ramassez les plantes dans la nature	16
Ramassez les plantes du jardin	20
Les herboristeries	25
Les petits producteurs et cueilleurs	26

Cueillette, nettoyage, séchage et conservation 26

Cueillette	27
Nettoyage	38
Séchage	38
Mondage et préparation	43
Conservation	43

Comment extraire les principes actifs de la plante ? 48

Différentes manières de consommer la plante	48
Vos sucs digestifs	51
L'eau	52
L'alcool	54
Le vinaigre	57
La glycérine végétale	57
Les vins	58
L'huile végétale	58

Les préparations classiques

Jus frais 64

Extraction	65
Suggestions de plantes à préparer en jus	66
Conservation	68

Infusions et décoctions 68

Avantages	69
Désavantages	70

Hydratantes et asséchantes ?	73
Utiliser la plante fraîche ou sèche ?	74
L'infusion ou « tisane »	75
La décoction	85
Combinaison infusion + décoction	91
Conservation des infusions et des décoctions	92
Monsieur, ma tisane, elle n'est pas bonne !	94
Dosage des infusions et des décoctions	96

Macération à froid 99

Le cas de la guimauve	99
Les plantes trop « fortes »	102

Teinture 103

Clarification des termes utilisés	103
Avantages et inconvénients	104
Teinture de plante fraîche	105
Teinture de plante quasi-fraîche	113
Teinture de plante sèche	113
Conservation	132
Pulvérisation	133
Dosage des teintures	134
Applications externes des teintures	140
Suggestions d'application externe	141

Sirop 143

Qualité et quantité de substance sucrante	143
Le sirop traditionnel	144
Conservation	148
Suggestions de sirops	149

Gélules 151

Taille des gélules	151
Gélulier	152
Fabrication des gélules	153
Dosage et prise	156
Stockage et conservation	156

Macérat glycéринé 157

Glycérine végétale	157
Macérat glycéринé simple	158
Quantité de glycérine pour une bonne conservation	159
Dosage	159

Stockage et conservation	159
Suggestions de macérats glycélinés simples	161
Macérats de bourgeons	161
Suggestions de macérats de bourgeons	165

Les préparations en application externe

Introduction	168
--------------	-----

Macérat huileux	170
-----------------	-----

Les types d'huiles végétales	171
Stabilité d'une huile	171
Classement des huiles	172
Macérat huileux de plante sèche	175
Suggestions de macérats huileux	190

Onguent	194
---------	-----

La cire d'abeille	194
Les pots	195
Conservation	197
Qu'est-ce qu'un emplâtre ?	197
Suggestions d'onguents	198

Crème	199
-------	-----

La partie huileuse	199
La partie aqueuse	199
Consistance de la crème	201
Préparation au <i>blender</i>	201
Conservateurs	204
Stockage	205
Suggestions de crèmes	206
Qu'est-ce qu'un liniment ?	207

Cataplasme	208
------------	-----

Matériel nécessaire	208
Suggestions de cataplasmes	209
Cataplasme à base d'argile	211
Suggestions de cataplasmes aux teintures	213

Lotion	214
--------	-----

Conservation	215
Suggestions de lotions	215

Les autres préparations

Vinaigre médicinal	218
Quelles plantes utiliser ?	218
Stockage et conservation	222
Dosage	222
Suggestions de vinaigres aux plantes	222
Pastilles	223
Comment prendre les pastilles ?	223
Comment déterminer un dosage ?	225
Stockage et conservation	225
Suggestions de pastilles aux plantes	228
Vin médicinal	229
Quel vin utiliser ?	229
Matériel	229
Prise et dosage	232
Suggestions de vins « simples »	232
Suggestions de vins « composés »	234
Élixir médicinal	235
Quel alcool utiliser ?	235
Prise et dosage	236
Suggestions d'élixirs	238
Bain médicinal	239
Types de bains	239
Suggestion de bains aux plantes	242
Huiles essentielles pour renforcer l'action des plantes	242
Suggestions d'huiles essentielles à ajouter au bain	244
Glossaire	245
Références	248
Index des noms de plantes	249
Index des fiches techniques	254
Index des fiches recettes	255

AVANT-PROPOS

Le *Grand manuel* a quasiment sept ans. Il a traversé de nombreuses cuisines et moult ateliers. J'ai vu des exemplaires tachés par les macérats huileux et les teintures de plantes, et rien ne me fait plus plaisir. Ce livre est fait pour être corné, annoté, barbouillé et escagassé comme on dit chez nous en Provence. C'est la preuve que vous en avez pris les idées, substances vaporeuses, et que vous les avez transmutes dans le physique au travers de vos mains. On parle trop aujourd'hui, on ne fait plus assez.

En sept ans, j'ai vu votre intérêt pour les plantes médicinales continuer de croître. Nombre d'entre vous sont venus se former dans mon école en ligne. Du livre comme point de départ, vous avez glissé irrésistiblement vers l'apprentissage d'une santé durable. Les enjeux sont immenses. En effet, les maladies chroniques dégénératives ne cessent de progresser, et la médecine moderne, d'une précision redoutable et d'une utilité indéniable, n'a toujours pas de remèdes qui vont au-delà de la sphère symptomatique.

Fabriquer ses propres remèdes naturels peut ouvrir des portes, tracer de nouveaux chemins. Nous avons aujourd'hui des informations sur les plantes médicinales à portée de main, des producteurs et cueilleurs qui travaillent dans le respect du vivant, des apprentis jardiniers, et de nouvelles générations qui ont soif d'apprendre. Le reste se fera au travers de l'expérimentation, et nous pourrons ainsi écrire une nouvelle page de l'herboristerie moderne, fidèle aux anciens, respectueuse de nos traditions, mais adaptée aux nouveaux défis de santé que nous rencontrons.

C'est donc avec grand plaisir que je vous invite dans la nouvelle édition de ce livre. Comme vous le verrez ci-après, c'est un livre dont vous êtes le héros. Je ne vous en dis pas plus. Bonne lecture et bienvenue dans le monde extraordinaire des bonnes herbes!

CE LIVRE DONT VOUS ÊTES LE HÉROS

Vous avez connu cette époque pendant laquelle les premiers « livres dont vous êtes le héros » sont sortis ? Moi, j'étais adolescent, et je me suis pris de passion pour ces ouvrages. « Vous arrivez à une intersection. Si vous décidez de prendre à droite en direction du château, allez à la page X. Si vous décidez de prendre à gauche en direction du lac, allez à la page Y. »

Ce livre que vous tenez en main ne vous fournira pas autant de frissons qu'une aventure moyenâgeuse remplie de gnomes et de magiciens. En revanche, vous en êtes le héros. Plongez-vous sans retenue dans les préparations proposées et vous atteindrez bientôt le titre de « tambouilleur herboriste en chef ».

Et vous savez quoi ? Si vous avez des questions, mon équipe et moi-même sommes là. Ce livre est unique dans le sens où l'aventure continue après la dernière page. N'hésitez pas à faire un tour sur le site www.altheaprovence.com pour poser toutes vos questions. Nous vous avons même créé une page dédiée à cette nouvelle édition du livre : <https://www.altheaprovence.com/grand-manuel-pour-fabriquer-ses-remedes-naturels/>. Tout en bas de la page, vous pouvez poser vos questions et poster vos commentaires. Nous vous répondrons sans faute.

Vous pouvez également accéder à la page dédiée à cette nouvelle édition en scannant le QR code suivant :



Pas mal, non, comme proposition ? Un livre vivant ! J'espère que vous en profiterez. En tout cas, nous, nous vous attendons !

INTRODUCTION

N'avez-vous jamais vu une fleur de millepertuis lorsqu'elle s'offre aux rayons du soleil ? C'est un véritable spectacle qui met du baume au cœur comme un message d'espoir. Et c'est bien sûr par une note d'espoir que je souhaite commencer cet ouvrage qui voit le jour dans une époque difficile où les problèmes de santé sont si nombreux.

Si la santé fait partie de vos préoccupations, que vos problèmes de santé sont chroniques, sachez que ce n'est pas une fatalité. Non, vous n'êtes pas une « statistique » vouée aux fléaux modernes : diabète, maladie d'Alzheimer, cancer, AVC. Oui, vous pouvez retrouver et garder la santé d'une manière 100 % naturelle. Oui, l'alimentation et les plantes médicinales sont de puissants alliés pour y parvenir. Ces deux-là forment un tandem de choc.

Parfois, vous rencontrerez des obstacles sur votre chemin. Il faudra vous remettre en question, faire des choix difficiles, dire non à certaines habitudes ou à certaines relations toxiques. Mais que de leçons vous attendent sur le chemin de la santé ! Vous en sortirez transformés.

Toute transformation requiert des catalyseurs, des substances qui vous permettent de vous faciliter la tâche. Les plantes sont de telles substances. Mais j'aimerais vous faire réaliser un point très important. Aujourd'hui, nous avons compris qu'une pomme cultivée avec respect, sur un sol vivant et sans pesticides, est une pomme qui nourrit et solidifie. Une pomme industrielle, elle, pollue et affaiblit.

Il en va de même pour les plantes. Achetez une boîte de gélules qui contient une poudre morte et vous n'arriverez jamais à obtenir les résultats souhaités. Vous en conclurez alors, mais à tort, que même les plantes ne fonctionnent pas. En revanche, si vous achetez de belles plantes, ou mieux, que vous les cueillez vous-même, alors vous redécouvrirez la puissance du végétal. Fabriquez vos produits maison avec de bonnes matières premières et surtout les bonnes méthodes, et vous serez étonné de la force que ces préparations dissimulent.

Si vous êtes prêt à laisser le stérile et l'industriel sur les étagères des magasins et à passer à l'authentique et au vivant, cet ouvrage vous est destiné.

En parcourant ce livre, vous aurez l'impression que j'ai toujours maîtrisé la fabrication de produits à base de plantes. Détrompez-vous, vous ne m'avez pas connu au début des années 2000, à une époque où je n'avais pas encore commencé à partager mes expérimentations. Mon blog *AltheaProvence* n'était alors qu'une petite graine dans mon esprit.

Je me souviens d'un dimanche passé à tester différentes recettes de crème au romarin. Tous les saladiers de la maison étaient remplis de différents mélanges plus ou moins gras et collants. Le *blender* était grillé (c'était mon quatrième en 6 mois). Il y avait des projections vertes sur les murs. On pouvait me suivre à la trace dans la maison car j'avais marché dans du macérat huileux qui avait dégouliné de la table. Ce jour-là, aucune de mes crèmes n'a donné satisfaction à mes proches. C'est la tête basse que j'ai passé le reste de la journée à démontrer mes compétences d'homme de ménage, compétences qui ont aussi été largement remises en question.

Je me souviens du jour où j'ai dû jeter des litres de teinture qui s'était oxydée à cause d'une erreur de préparation.

Je me souviens de bien d'autres erreurs, bourdes et maladresses que vous ne trouverez pas dans ce livre. Ce que vous trouverez, en revanche, ce sont les précieuses leçons que j'en ai tirées.

Car ces erreurs ont été mes maîtres. Elles m'ont enseigné l'humilité et la persévérance. Elles m'ont fait réaliser que la plupart des conseils délivrés aujourd'hui dans ce monde de surabondance d'informations sont donnés par des personnes qui n'ont jamais testé ce qu'ils recommandent. Une information insipide, clonée et répétée *ad nauseam*.

Dans ce livre, je vous invite à retrousser vos manches et à faire vos premières erreurs vous aussi. Vous en ferez, je vous l'assure. C'est le parcours normal de tout apprenti. Mais je peux vous dire que vous n'en ferez pas beaucoup, car ce livre est solidement ancré dans la pratique.

L'ouvrage que vous tenez entre vos mains est le résultat de plus de 15 années de recherches et d'expérimentations. Il est une synthèse d'un nombre incalculable de carnets et de pages que j'ai griffonnés au fil du temps. Si vous suivez mon blog ou mes formations en ligne, vous savez que je n'ai jamais été avare en informations. Ce livre en est la preuve. Je vous donne tout ce que j'ai.

Je veux vous passer ce savoir pour que vous puissiez, à votre tour, le passer à la génération future. Apprenez ces préparations à vos enfants et à vos petits-enfants et vous leur offrirez un beau cadeau, celui de l'indépendance face à un système qui ne répond plus à nos besoins.

Si vous débutez dans le monde des plantes, vous y trouverez un vrai kit de démarrage, simple et clair. Si vous fabriquez déjà vos propres produits, vous y trouverez des informations avancées et des astuces qui vous feront progresser au niveau supérieur.

Et n'oubliez pas que vous n'êtes pas seul. Vous trouverez sur mon blog une communauté de passionnés qui échange, partage et pose les bonnes questions. Ensemble, nous allons redonner à la plante médicinale la place qu'elle mérite!

Bonnes préparations!



A decorative border of various flowers and greenery surrounds the text. In the top left, there are purple flowers with green leaves. In the top right, there are yellow and orange flowers. On the right side, there are several white daisies with orange centers and green leaves. In the bottom right, there are more green leaves and a small purple flower.

AVANT DE COMMENCER

Je vous vois déjà trépigner d'impatience, votre tablier de cuisine à la main, un litre d'alcool sur le plan de travail et un sac d'achillée millefeuille fraîchement cueillie. Alors, on démarre ?

Patience, nous allons bientôt nous retrousser les manches, mais pas tout de suite ! Avant cela, il faut que je vous donne des informations primordiales. Dans cette première partie, nous allons parler de cueillette, de nettoyage, de séchage ainsi que de l'état d'esprit nécessaire pour bien réussir vos créations.

À LA RECHERCHE DES BELLES PLANTES

Dans le monde du cinéma, vous aurez beau engager le meilleur réalisateur Hollywoodien, si votre acteur principal n'est pas compétent, le film sera un flop.

Il en va de même pour vos produits maison. L'acteur principal, c'est la plante. Le réalisateur, c'est vous. L'équipe de tournage, c'est le matériel et les matières premières que vous allez utiliser. Si votre plante n'est pas d'excellente qualité, même si vous utilisez les bonnes pratiques et les bons ingrédients, votre produit sera raté.

Sachez qu'aujourd'hui le marché de la plante médicinale est devenu un grand bazar dans lequel l'excellence côtoie le médiocre et parfois même le carrément mauvais. Je vais donc vous guider dans cette première étape essentielle qui est l'acquisition d'une plante de grande qualité.

RAMASSEZ LES PLANTES DANS LA NATURE

Savez-vous que de très nombreuses plantes médicinales poussent tout autour de chez vous ? Le savoir est à la fois excitant et frustrant. Excitant, car on a envie de se ruer sur notre panier et notre sécateur pour partir faire une cueillette. Frustrant, car lorsque l'on n'a pas d'expérience en la matière, on ne sait pas où trouver la plante et comment la reconnaître.

Voici quelques conseils pratiques qui vous expliquent comment vous y mettre sans prendre de risques. Il vous faudra d'abord apprendre à connaître votre flore locale. Pour ce faire, vous aurez besoin d'aide. Je vous conseille d'utiliser les ressources listées ci-après.

🍃 **Les associations de reconnaissance des plantes.** Ces associations se concentrent en général sur les plantes sauvages comestibles, mais les cueilleurs ont souvent une bonne connaissance des plantes médicinales courantes. Il y a de fortes chances que vous ayez l'une de ces associations près de chez vous. Trouvez une association, inscrivez-vous et participez aux sorties. Vous verrez, au fil du temps, vous apprendrez peu à peu à repérer les plantes médicinales courantes comme le plantain (voir fiche technique page 146), le pissenlit ou l'achillée millefeuille (voir fiche technique page 180). **Mais, là encore, patience, il faudra voir la plante des dizaines de fois avant de pouvoir l'identifier sans équivoque.** Dans le doute, ne ramassez pas. Certaines familles de plantes, comme les ombellifères, sont problématiques : pour le botaniste amateur, entre carotte

sauvage et ciguë, il n'y a pas une énorme différence... et vous ne voulez pas terminer votre vie comme l'a fait Socrate! Sachez aussi que les parcs nationaux ont souvent un botaniste qui organise des sorties. Si c'est le cas près de chez vous, profitez-en. Et bien sûr, si vous avez la chance de connaître un botaniste ou tout simplement une personne qui connaît les plantes locales, demandez-lui de vous les montrer! Vous pourrez lui offrir, en échange, des produits que vous aurez fabriqués.

- 🍃 **Les livres de botanique.** De nombreux livres vous font découvrir les plantes en photo ou avec des explications sous forme de textes. Ce qui est difficile, c'est de trouver un livre qui ne soit pas trop complexe ni technique, mais qui vous donne assez d'informations pour pouvoir identifier une plante sans aucun doute. Si vous trouvez un livre spécialisé sur la flore de votre région, c'est un grand plus. Par exemple, j'ai la chance d'avoir un livre spécialisé sur la flore du Vaucluse. Ce livre n'a hélas pas d'images, mais il est très utile pour savoir quelle espèce ou sous-espèce de plante est disponible dans les différentes zones de ma région. Mais ce que j'ai expérimenté, c'est que les livres ne peuvent pas se substituer aux sorties. S'inscrire aux associations n'est donc pas une option, même si vous avez tous les bons livres.
- 🍃 **Les applications pour smartphone.** Vous trouverez des applications à télécharger pour votre smartphone. Ces dernières vous permettront de reconnaître plus aisément les plantes que vous trouvez dans la nature. Vous pourrez faire des recherches basées sur la forme des feuilles ou des fleurs. À l'heure où j'écris cet ouvrage, vous avez l'application Pl@ntNet, par exemple.
- 🍃 **Partez en balade.** N'attendez pas d'avoir un savoir botanique complet avant de sortir dans la nature. L'apprentissage au travers des différents outils se fait en parallèle. Naviguez entre les livres, les sites Internet et vos sorties avec les associations. Et partez également seul en balade, observez, prenez des photos, comparez les photos avec ce que vous trouvez dans les livres et sur Internet.

Je ne vous dis pas d'utiliser les plantes à ce stade car vous n'êtes pas encore sûr de vous, je vous propose juste d'être curieux. Sachez aussi que vous trouverez sur Internet de nombreux groupes qui vous permettront de poster vos photos. Vous pouvez alors demander l'avis d'un des experts du groupe afin d'identifier la plante en question.

Commencez par les plantes simples, communes et inoffensives. En voici quelques-unes qui sont très présentes dans nos campagnes et qui sont

aussi très utiles pour fabriquer de bons produits: le plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*) ou le grand plantain (*Plantago major*), la grande ortie (*Urtica dioica*), le sureau noir (*Sambucus nigra*), le pissenlit (*Taraxacum officinale*), la pâquerette (*Bellis perennis*), l'achillée millefeuille (*Achillea millefolium*) et le trèfle rouge (*Trifolium pratense*).



CONSEIL

Bien sûr, il y a quelques règles de sécurité à suivre.

- Cueillez uniquement les plantes que vous identifiez sans ambiguïté.
- Informez-vous sur les plantes dangereuses de votre région. Ramassez loin des endroits où se trouvent ces plantes.
- Cueillez loin des chemins et autres lieux où les marcheurs ou les animaux passent régulièrement et peuvent salir la plante.
- Cueillez loin des routes, décharges, usines et autres endroits pollués.
- Cueillez loin des cultures conventionnelles qui sont régulièrement aspergées de pesticides.
- Si vous partez seul, informez vos proches et partagez votre itinéraire au cas où il vous arrive quelque chose.
- Apportez une trousse de secours avec vous. Le cueilleur manipule des outils tranchants et se blesser n'est pas si rare que cela.
- Pensez aux piqûres d'insectes. Ils sont chez eux sur les plantes et nous les dérangeons. Parfois, à juste titre, ils se défendent! N'oubliez pas d'apporter un as-pivenin s'il y a des serpents venimeux près de chez vous et une dose injectable d'épinéphrine si vous êtes allergique aux piqûres d'insectes (parlez-en avec votre médecin).



CONSEIL

D'autre part, il faut penser à préserver la nature. **Si nous nous mettons tous à cueillir d'une manière déraisonnée, nous allons très vite piller les ressources naturelles.** Voici ci-après les règles que je vous propose de suivre.

- ▀ Si vous cueillez dans un lieu public (parc, réserve naturelle), assurez-vous d'avoir la permission de récolter les plantes. Les différents parcs ont souvent des réglementations spécifiques. Consultez le site Internet de l'endroit en question ou appelez le numéro de téléphone fourni par le parc. Sinon, non seulement vous abîmez un lieu préservé, mais vous risquez aussi une contravention !
- ▀ Si vous cueillez dans un lieu privé, demandez la permission au propriétaire. Certains refuseront, c'est leur droit. Mais certains vous accueilleront avec curiosité et vous suivront peut-être dans votre cueillette en vous posant des questions. C'est donc l'occasion de convertir une autre personne aux bienfaits des plantes !
- ▀ Nous avons tendance à trop ramasser. Évitez le gâchis, ramassez peu, sinon des sacs entiers de plantes partiront au compost, des litres de teinture trop vieille seront déversés dans l'évier, etc.
- ▀ N'abîmez pas la plante, c'est un être vivant. Ramassez une petite portion de sa masse aérienne pour qu'elle se remette rapidement. Si vous ramassez la masse racinaire, lorsque c'est possible, prélevez une portion seulement.

Et surtout, appréciez le moment ! Sentez les odeurs, observez la faune et la flore, touchez les plantes pour vous imprégner de leur parfum. Asseyez-vous, prenez votre temps ! **La vie moderne est une grande course, offrez-vous ce moment pour justement faire une coupure et déconnecter de la frénésie habituelle. La cueillette des plantes médicinales peut également devenir un moment de relaxation et de méditation.**

RAMASSEZ LES PLANTES DU JARDIN

On m'avait pourtant prévenu... «N'essaye pas de cultiver les plantes médicinales sauvages au jardin, elles ne seront jamais aussi bonnes que dans la nature.»

Cette affirmation m'a toujours paru logique. Et pourtant, je n'ai jamais pu la valider pratiquement. Quelle que soit la plante que j'ai cultivée – locale de ma région ou d'une autre région, aromatique ou pas, vivace ou annuelle – je n'ai jamais été déçu par sa force thérapeutique.

J'ai même eu des idées assez saugrenues – cultiver du ginseng américain (*Panax quinquefolium*) en Provence, par exemple. C'était une idée stupide: cultiver une plante des forêts profondes d'Amérique du Nord dans mon petit jardin aride. Mais quelle teinture ce ginseng m'a donnée... de la dynamite!

J'ai commencé à jardiner les plantes médicinales en 2010. Avant cela, je les ramassais dans la nature ou je les achetais en herboristerie. Je n'avais jamais jardiné de ma vie. Les premières années, mon jardin a été un peu comme ma cuisine lors de mes premières expérimentations: un vrai champ de bataille!

Puis j'ai appris à jardiner, à me poser, à réfléchir aux bonnes stratégies, à adopter des techniques de permaculture* à petite échelle. Aujourd'hui, mon jardin est en pleine santé et je peux affirmer avec conviction: votre jardin peut devenir une vraie pharmacie vivante!

Vous n'avez pas besoin d'être né avec la main verte. Il vous faut simplement un peu d'expérience. Par rapport au jardin décoratif ou au jardin potager, le jardin médicinal rajoute une complexité supplémentaire. En effet, les plantes médicinales ne sont généralement pas domestiquées ou croisées dans le but d'optimiser leur acclimatation au jardin.

Au contraire, ce sont des sauvageonnes. Donc, si vous n'arrivez pas tout de suite à les apprivoiser, ne soyez pas trop dur envers vous-même. Pensez à la satisfaction que vous aurez de pouvoir partir au jardin et de ramener quelques feuilles ou quelques fleurs afin de préparer une infusion de plantes fraîches!



Retrouvez ici les vidéos pour vous aider à faire vos premiers pas dans le jardinage des médicinales: www.altheaprovence.com/videos-jardinage

*Tous les mots suivis d'un astérisque sont définis dans le glossaire p.245.

Commencez par introduire les plantes du tableau ci-dessous, qui sont faciles à cultiver :

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	TYPE
Angélique	<i>Angelica archangelica</i>	Bisannuelle
Grande bardane	<i>Arctium lappa</i>	Bisannuelle
Basilic sacré	<i>Ocimum sanctum</i> , <i>O. gratissimum</i> , <i>O. tenuiflorum</i>	Annuelle ou vivace selon les latitudes
Cataire	<i>Nepeta cataria</i>	Vivace
Échinacée	<i>Echinacea purpurea</i> , <i>E. pallida</i> , <i>E. angustifolia</i>	Vivace
Grande aunée	<i>Inula helenium</i>	Vivace
Guimauve	<i>Althaea officinalis</i>	Vivace
Hysope	<i>Hyssopus officinalis</i>	Vivace
Matricaire	<i>Matricaria recutita</i>	Annuelle
Mélisse	<i>Melissa officinalis</i>	Vivace
Souci	<i>Calendula officinalis</i>	Annuelle

Une fois celles-ci apprivoisées, vous pourrez passer à des plantes plus compliquées. Voici quelques exemples :

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE	TYPE
Millepertuis	<i>Hypericum perforatum</i>	Vivace
Arnica	<i>Arnica chamissonis</i>	Vivace
Astragale de Chine	<i>Astragalus membranaceus</i>	Vivace
Aubépine	<i>Crataegus monogyna</i> , <i>C. laevigata</i>	Vivace
Gentiane	<i>Gentiana tibetica</i>	Vivace
Épilobe	<i>Epilobium angustifolium</i>	Vivace
Marrube	<i>Marrubium vulgare</i>	Vivace



ASTUCE

Vous trouverez de nombreuses plantes médicinales en jardinerie. Si vous désirez plus de choix, vous pouvez aussi acheter des graines chez des petits producteurs qui travaillent dans le respect de la plante.

Pendant plusieurs années, j'ai gardé un spécimen de chacune de mes plantes en pot. Ceci me permettait de montrer autour de moi que la plupart des médicinales se cultivent également en pot. Vous voyez où je veux en venir ? Si vous habitez en ville, vous n'aurez pas toute la liberté de celui qui a une parcelle de terre, mais vous pourrez cultiver quelques médicinales si vous en avez la motivation. Essayez, vous serez surpris !

Pour démarrer votre jardin, vous avez l'embarras du choix. Voici quelques axes de réflexion pour vous aider à sélectionner les plantes qui vous seront les plus utiles.

Besoins de la famille

Faites un inventaire des petits déséquilibres qui courent dans votre famille et choisissez quelques plantes qui pourront apporter un soulagement à tous. Votre compagnon dort mal? Vos enfants sont allergiques? Votre mère a des petits problèmes de retour veineux? Une fois tous les déséquilibres recensés, consultez un ouvrage de phytothérapie familiale et voyez les plantes qui sont les plus recommandées pour ces types de problèmes. Vous pourrez même créer, si vous le désirez, un petit carré de jardin dédié à chaque personne de la famille. Chacun pourra aller chercher quelques herbes lorsqu'il en aura besoin. **Ceci est particulièrement intéressant et ludique pour les enfants qui pourront aller chercher quelques feuilles de mélisse ou quelques fleurs de matricaire pour se préparer une infusion du soir.**

Systèmes physiologiques

Afin d'être prêt à soulager la plupart des petits maux de la vie quotidienne, vous pouvez également réfléchir par système d'organes :

- ☛ **tonique digestif** (pour relancer une digestion paresseuse): gentiane (*Gentiana lutea*, *G. tibetica*), petite-centaurée (*Centaurium erythraea*), camomille romaine (*Anthemis nobilis*);
- ☛ **le foie**: pissenlit (*Taraxacum officinale*), grande bardane (*Arctium lappa*) (voir fiche technique page 67), fumeterre (*Fumaria officinalis*);
- ☛ **le système respiratoire**: grande aunée (*Inula helenium*) (voir fiche technique page 90), hysope (*Hysopus officinalis*), marrube (*Marrubium vulgare*), thym (*Thymus vulgaris*) (voir fiche technique page 71);
- ☛ **calmant digestif** (pour soulager crampes et ballonnements): mélisse (*Melissa officinalis*) (voir fiche technique page 108), cataire (*Nepeta cataria*), camomille allemande (*Matricaria recutita*), sarriette des montagnes (*Satureja montana*), thym (*Thymus vulgaris*), romarin (*Rosmarinus officinalis*) (voir fiche technique page 135);

- **le système nerveux**: mélisse (*Melissa officinalis*), Matricaire (*Matricaria recutita*) (voir fiche technique page 117), pavot de Californie (*Eschscholtzia californica*), valériane (*Valeriana officinalis*), passiflore (*Passiflora incarnata*), basilic sacré (*Ocimum sanctum*, *O. gratissimum*, *O. tenuiflorum*) (voir fiche technique page 95), verveine officinale (*Verbena officinalis*);
- **le système cardiovasculaire**: agripaume (*Leonurus cardiaca*), aubépine (*Crataegus monogyna*) (voir fiche technique page 230);
- **le système reproducteur**: gattilier (*Vitex agnus-castus*), achillée millefeuille (*Achillea millefolium*), alchémille (*Alchemilla vulgaris*);
- **la peau**: souci (*Calendula officinalis*) (voir fiche technique page 114), consoude (*Symphytum officinale*) (voir fiche technique page 142), plantain (*Plantago lanceolata*, *P. major*), millepertuis (*Hypericum perforatum*) (voir fiche technique page 50);
- **le système immunitaire**: échinacée (*Echinacea purpurea*, *E. pallida*, *E. angustifolia*) (voir fiche technique page 107), astragale de Chine (*Astragalus membranaceus*);
- **le système ostéo-articulaire**: reine-des-prés (*Filipendula ulmaria*), saule blanc (*Salix alba*) (voir fiche technique page 93).

Aspect esthétique



Le jardin médicinal n'est pas nécessairement ennuyeux pour le regard ni purement utilitaire. Il peut aussi apporter de la beauté à votre jardin. L'échinacée donne de magnifiques fleurs de couleur rose à pourpre selon les espèces. La grande aunée produit de grandes fleurs jaunes. L'hysope apportera des bleus. Si vous avez besoin d'orange, pensez au souci.

Bref, si l'aspect esthétique de votre jardin vous tient à cœur, consultez les photos des différentes médicinales sur Internet et faites votre choix en fonction de vos goûts.

Le jardinage est non seulement un excellent exercice physique, mais c'est aussi une activité qui nous force à être dehors, à une époque où nous avons tous tendance à rester collés devant un écran. Le jardinage nous apprend à vivre dans le présent et à accepter le rythme des saisons. De plus, le fait de plonger les mains dans la terre nous ramène à un état quasi-animal qui est, je trouve, des plus satisfaisants.

Le jardin vous fournit aussi un approvisionnement quasi constant de plantes pleines de vitalité. Vous cultivez peut-être déjà vos propres légumes. Bien se nourrir est toujours la première des priorités. Mais il faut aussi penser aux végétaux qui vont prendre soin de votre santé sur le long terme, qui vont vous permettre de passer au travers des épidémies hivernales, de garder une bonne santé cardiovasculaire, cérébrale ou articulaire. Ces végétaux sont tout aussi importants.

Cultiver les plantes médicinales au jardin vous permet de les utiliser selon vos envies et vos besoins. Pendant le printemps, l'été et une partie de l'automne, vous pourrez les utiliser fraîches. La plante utilisée ou transformée fraîche est quasiment toujours supérieure à la sèche. Vous pourrez aussi en faire sécher une partie pour l'utiliser pendant l'hiver.

LES HERBORISTERIES



Si vous vous intéressez aux plantes, l'herboristerie deviendra un peu votre caverne d'Ali Baba. Il y a toujours de bonnes odeurs d'herbes et d'épices, des sacs en papier kraft remplis de subtils mélanges, et surtout des gens qui, en principe, connaissent leur métier.

Les herboristeries traditionnelles ne vous vendront pas forcément une plante bio ni une plante locale. Certaines plantes proviennent des quatre coins du monde, d'autres sont ramassées dans nos régions. L'herboriste passe souvent par un grossiste qui s'occupe de l'approvisionnement des plantes et traite directement avec les producteurs et les cueilleurs. Si vous désirez connaître la provenance de la plante, demandez à l'herboriste, il pourra vous renseigner.

La plante est, dans l'ensemble, toujours de qualité thérapeutique. En d'autres termes, elle remplit son rôle. C'est là que l'herboriste apporte sa valeur – il sait inspecter la plante qu'il reçoit et s'assurer qu'une fleur de souci a une belle couleur orange et n'est pas envahie d'insectes, qu'une feuille d'ortie a encore une belle couleur verte, qu'une fleur de matricaire a encore une senteur douce et florale. Si la plante est belle et qu'elle a été bien séchée, c'est un bon départ.

Comme pour tous les commerces, les herboristeries ne sont pas toutes sur un pied d'égalité. La qualité des plantes est supérieure lorsque l'herboriste est prêt à passer plus de temps à trouver des producteurs ou des cueilleurs locaux afin de privilégier un circuit court plutôt que de passer par des grossistes. Le prix sera plus élevé, mais la qualité et les résultats seront aussi à la hauteur.

LES PETITS PRODUCTEURS ET CUEILLEURS

Grâce à Internet, vous pouvez aujourd'hui acheter une plante sèche directement chez le producteur ou chez le cueilleur, du moins ceux qui offrent une boutique en ligne. La plante sera plus chère certes, mais elle sera aussi magnifique, souvent de qualité bio ou ramassée localement dans le sauvage. J'ai souvent eu de belles surprises en recevant mes cartons de plantes provenant de ces passionnés. J'ai pu, par exemple, comparer des sommités fleuries* d'achillée millefeuille entières et très aromatiques avec une achillée découpée tellement finement que je ne la reconnaissais même plus. Sans parler de l'odeur qui apparemment était devenue optionnelle ! Cette achillée avait été achetée chez un herboriste peu scrupuleux.

CUEILLETTE, NETTOYAGE, SÉCHAGE ET CONSERVATION

Si vous avez décidé de récolter dans la nature ou au jardin, je vous en félicite. Vous allez maintenant découvrir quatre étapes essentielles pour vos préparations à venir : la cueillette, le nettoyage, le séchage, et la conservation. Ce sont des gestes simples, mais qui doivent être appris dans les règles de l'art.

CUEILLETTE

Cueillir les racines

Pour les racines, le but est simple: ramasser lorsque toute l'énergie de la plante est dans les racines et pas dans les parties aériennes. C'est logique, non? Cela signifie que vous êtes soit à l'automne et que les parties aériennes commencent à disparaître à cause du froid, soit au printemps et que les parties aériennes commencent juste à sortir. Mais soyons encore plus précis et voyons ce qu'il y a à faire selon le type de plante.



Racines d'ashwagandha (Withania somnifera)

Si la plante qui vous intéresse est une annuelle*, il n'y a pas de question à se poser, vous allez récolter la plante à la fin de sa vie, c'est-à-dire à l'automne de sa première et seule année. Attendez que les parties aériennes soient fanées, mais pas complètement. En effet, si vous attendez trop longtemps, la racine peut commencer à pourrir en terre. De toute façon, il n'y a que très peu de plantes médicinales dans cette catégorie.



CONSEIL

Il y a des périodes optimales de cueillette. Les racines se ramassent à la fin de l'automne, les fleurs lorsqu'elles sont à peine ouvertes, les feuilles lorsqu'elles sont jeunes et tendres. Il est désirable de suivre ces règles. Mais si vous avez besoin de la plante hors de ces périodes idéales, n'hésitez pas à cueillir. La plante rend service lorsque vous en avez besoin.

Vous trouverez beaucoup plus de plantes dans la catégorie des bisannuelles*. En d'autres termes, la plante produit une rosette* de feuilles la première année puis produit les fleurs et les graines pendant sa deuxième année. Dans ce cas, vous allez cueillir la racine à l'automne de la première année lorsque les parties aériennes commencent à disparaître.

Si vous avez raté cette période, ramassez au printemps de la deuxième année lorsque les nouvelles parties aériennes commencent à peine à apparaître. Il serait alors bon de repérer la plante à l'automne et de planter un piquet à proximité. Sinon, vous pourrez peut-être repérer le lieu exact en retrouvant les parties sèches de l'année précédente. Au printemps, vous pourrez ainsi gratter à cet endroit et guetter à quel moment les premières pousses vont commencer à apparaître. Il ne faudra alors pas attendre et ramasser à ce moment-là, avant que les parties aériennes ne prennent trop de volume.

Vous trouverez aussi de nombreuses plantes médicinales dans la catégorie des vivaces*. Pour elles, vous allez suivre les mêmes règles que pour les bisannuelles. Cependant, attendez que votre plante soit assez forte pour commencer à récolter. Il faut souvent attendre 2 à 3 ans pour la plupart des plantes.



CONSEIL

Certaines racines sont compliquées à ramasser et se cassent facilement, en particulier dans les terres dures et compactes. Profitez d'une pluie et ramassez le jour d'après ou si l'endroit vous est accessible, versez un ou deux arrosoirs d'eau au pied de la plante et déterrez la plante le lendemain.

Voici un tableau récapitulatif :

TYPE DE PLANTE	EXEMPLE DE PLANTE	QUAND RAMASSER ?
Annuelle	Ashwagandha (<i>Withania somnifera</i>)	Automne de la première et seule année
Bisannuelle	Grande bardane (<i>Arctium lappa</i>) Bouillon-blanc (<i>Verbascum thapsus</i>) Cardère (<i>Dipsacus sylvestris</i>)	Automne de la première année ou éventuellement printemps de la deuxième
Vivace	Aunée (<i>Inula helenium</i>) Échinacée (<i>Echinacea purpurea</i> , <i>E. pallida</i> , <i>E. angustifolia</i>) Patience crépue (<i>Rumex crispus</i>)	Automne ou éventuellement printemps, à partir de la deuxième ou troisième année selon la taille des racines



Récolte de racines de molène sinuée (*Verbascum sinuatum*)

Notez que lorsque la plante est bisannuelle ou vivace, vous n'avez pas besoin de la sacrifier lorsque vous prélevez une partie de ses racines. Vous avez plusieurs manières de procéder si vous voulez faire un prélèvement respectueux. La première manière est de creuser sur seulement un quart de la plante. Imaginez que votre plante

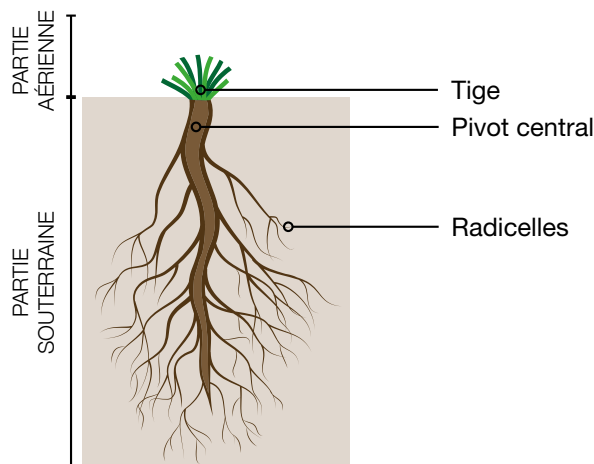
se trouve au centre d'un cercle si vous la regardez du dessus. Avec votre pelle, marquez un quart du cercle, et limitez-vous à cette zone pour creuser. Lorsque vous rencontrez des racines, vous pouvez couper au sécateur celles qui poussent dans votre quart.



« Œil » sur une racine
de gingembre

La deuxième manière de procéder consiste à sortir délicatement la motte entière de terre, faire votre prélèvement, puis replanter du mieux possible la masse racinaire qui a été amputée de quelques racines. Parfois, la motte peut facilement être divisée pour la transformer en plusieurs plantes, parfois pas. Si vous arrivez à voir des « yeux » sur les racines, signes d'un nouveau départ végétatif, essayez de diviser la motte en gardant un œil par division puis replantez. C'est le cas de l'aunée (*Inula helenium*) et de l'échinacée (*Echinacea spp*) par exemple.

Attention aux plantes qui ont un pivot central (voir schéma ci-dessous), la plante aura du mal à repartir si vous coupez une partie de ce pivot. C'est le cas de l'oseille crépue (*Rumex crispus*) ou de la molène bouillon-blanc (*Verbascum thapsus*) (voir fiche technique page 31) par exemple. Laissez le pivot tranquille et coupez plutôt les racines latérales lorsque cela est possible. Bien sûr, si vous ne connaissez rien à la forme des racines de la plante en question, il vous faudra improviser. Mais que cela ne vous freine pas, il y a toujours une première fois !



FICHE TECHNIQUE

MOLÈNE BOUILLON-BLANC*(Verbascum thapsus)*

Bisannuelle



Cueillette: on ramasse la feuille au besoin, et la fleur lorsqu'elle est ouverte (laborieux car les fleurs ne s'ouvrent pas toutes à la fois).

Nettoyage: aucun nécessaire.

Séchage: on fait sécher les feuilles et les fleurs à plat sur une grille. Elles sont riches en mucilages*, mais pas autant que la guimauve, le bouillon-blanc est donc plus facile à faire sécher, mais il peut parfois y avoir des feuilles et des fleurs qui changent de couleur et s'oxydent. Si c'est le cas, il faudra peut-être employer un déshydrateur.

Stockage: dans des sacs en papier dans un endroit sec – l'emploi d'un déshumidificateur dans votre pièce de stockage sera peut-être nécessaire en fonction de votre climat.

Meilleure technique pour extraire les principes actifs: l'infusion des feuilles ou des fleurs est excellente. Attention si vous faites l'infusion des feuilles, elles contiennent des poils qui sont irritants pour la gorge. Il faudra passer l'infusion au travers d'un filtre à café avant de la boire.

Usage: pour les trachéites, les toux, les bronchites, l'asthme, les colites, les diarrhées, l'inflammation des muqueuses digestives (œsophagites, gastrites, etc.), les infections urinaires. En externe: toute inflammation de la peau, les piqûres d'insectes, les allergies cutanées, les démangeaisons, l'eczéma.

Cueillir les feuilles



Feuilles de sauge (Salvia officinalis)

Les feuilles se récoltent au moment où elles sont les plus vigoureuses et riches en constituants, ce qui arrive généralement juste en début de floraison.

Cueillez après que la rosée du matin se soit évaporée et avant les températures élevées de la journée, en particulier durant l'été. Ceci s'applique en particulier aux plantes aromatiques* car plus la

journée avance, plus elles dégagent leurs parfums. Et plus vous détectez ces parfums dans l'air ambiant, moins vous en aurez dans la plante.

jour

Cueillir les fleurs



Fleurs de mauve (Malva sylvestris)

En général, le meilleur moment pour cueillir les fleurs est lorsqu'elles viennent à peine de s'ouvrir. Mais c'est souvent plus complexe que cela en a l'air car, sur une même plante, vous trouverez des fleurs dans différents états d'évolution, certaines encore en bouton, d'autres bien ouvertes et certaines fanées.

Si vous ne ramassez que quelques fleurs sur la plante, pas de problème, vous pouvez choisir celles qui sont juste comme vous le voulez. Mais ceci est rarement le cas, en général vous voulez remplir un petit sac ou un panier. Le mieux est donc de ramasser un panaché depuis celles qui sont encore en bouton jusqu'à celles qui sont bien ouvertes.

Vous remarquerez que les fleurs continuent d'évoluer parfois lorsqu'elles sont coupées et quelques-unes s'ouvriront. Pour certaines fleurs, cette évolution après la coupe est problématique. En effet, pour la famille des