

CLOTILDE BOISVERT
ETHNOBOTANISTE ET INGÉNIEUR CNRS

Être bien au naturel

Redécouvrir les bienfaits des plantes

Conseils
pour identifier,
cueillir
et utiliser
les plantes
qui soignent

prat
éditions



SOMMAIRE

AVANT-PROPOS	7
INTRODUCTION – LES BIENFAITS DES PLANTES	10
LA CUEILLETTE, UNE PRATIQUE ANCESTRALE	12
Qui sont les ramasseurs ?	12
Que ramasser ?	12
Bien identifier la plante	12
Où ramasser ?	13
Les plantes révélatrices de leur milieu	13
Choisissez votre endroit de récolte	14
Comment cueillir ?	14
Le transport des plantes	14
Le bon moment pour récolter	16
État de la plante à cueillir	16
Propriété des végétaux	17
Repérage des plantes	17
Risques de la cueillette	18
Risques de contacts	18
Risques de contamination	19
Risques d’empoisonnement par mauvaise identification	19
Risques d’empoisonnement par ignorance du dosage	21
Risques de destruction des biotopes	22
Cultivez vos plantes préférées	23
L’UTILISATION DES PLANTES	25
Les plantes bonnes à soigner	25
La médecine des plantes	26
Techniques de base pour une herboristerie familiale	27
Monder	27
Transformer	27
Séchage	27
Broyage	30
Torréfaction	30
Conserver	30
Sachez employer les plantes médicinales	31
Tisane	31
Infusion	33
Décoction	33
Macération	33

Manière de procéder	33
Les tisanes gourmandes	33
Comment doser ?	34
Les formes galéniques	34
Un bon bain de plantes	34
Sachez faire un gargarisme	35
Pour soigner votre rhume : une bonne fumigation	35
Les collyres	35
Les cataplasmes et enveloppements	37
Les alcoolatures	37
Sirops et bonbons	37
Plantes de beauté et de bien-être	38
Bains parfumés et relaxants	38
Eau de rinçage pour les cheveux	38
Lotions et eaux de toilette	40
Pommades	40
Tableau des récoltes	44
Tableau des propriétés tonifiantes	46
Tableau des propriétés digestives	48
Tableau des propriétés relaxantes	50
Autres propriétés	52

50 PLANTES QUI SOIGNENT	54
Abricotier	56
Achillée millefeuille	58
Ail	60
Angélique	63
Anis vert	66
Arnica	68
Artichaut	70
Asperge	72
Aspérule odorante	74
Aubépine	77
Bardane	80
Benoîte	83
Bleuet	86
Bouleau blanc	88
Bourrache	90
Bruyère	92
Grande camomille	94
<i>Cultiver sur son balcon</i>	96
Carotte	98
Cerisier	102
Chélidoine	104

Chou	106
Citronnier	108
Grande consoude	111
Coquelicot	114
<i>Des « boissons de ménage » vertueuses</i>	<i>118</i>
Criste-marine	120
Églantier	122
Fenouil	125
Laitue	128
Laurier d'Apollon	131
Lavande	134
Lierre terrestre	138
Mauve	140
Mélisse	142
<i>Les « simples » médicinales</i>	<i>144</i>
Menthe poivrée	146
Myrtille	150
Oignon	154
Ortie	156
Pissenlit	159
<i>Les herboristes d'antan</i>	<i>164</i>
Plantain	166
Poireau	169
Prêle	172
<i>Savoir remercier la plante</i>	<i>174</i>
Primevère	177
Reine-des-prés	180
Romarin	182
Ronce	185
Sauge	188
Souci officinal	191
Sureau noir	194
<i>Les confitures médicinales</i>	<i>196</i>
Verveine citronnelle	199
Vigne	202

ANNEXES	207
Glossaire	208
Pour aller plus loin (bibliographie)	214
Index	216
Crédits photographiques	223

POUR VOUS, MON « SECRET MAISON »

Emportez des petits sacs à congeler, groupez-y par catégories les plantes à rapporter, soufflez dans le sac et fermez avec un double nœud : vos récoltes resteront bien fraîches jusqu'à la maison et même au besoin dix jours au réfrigérateur.

LE BON MOMENT POUR RÉCOLTER

La récolte des plantes doit se faire par beau temps sec, soit après que la rosée du matin s'est évaporée, soit avant le « frais » du soir ; en effet, plus la plante est humide, plus elle est sujette à moisissure et à perdre son arôme. Et, sauf indication contraire (millepertuis), on ne récolte pas à midi (heure solaire).

État de la plante à cueillir

Les jeunes pousses et les rosettes seront cueillies au sortir de terre, les jets en début de foliation, les feuilles avant la floraison, les fleurs un peu avant leur plein épanouissement ou en boutons selon leur mode d'emploi, les racines, rhizomes, bulbes et bulbilles en période de repos végétatif de la plante, en général de novembre à mars. La sève est récoltée au tout début du printemps avant même que les bourgeons ne se colorent. Les graines doivent être recueillies avant maturité, séchées puis suspendues en bouquets au-dessus d'une feuille de papier. Pour récolter les fleurs, n'attendez pas leur complet épanouissement, les plantes odoriférantes n'ont tout leur parfum qu'au moment où s'ouvre leur bouton. Quant aux sommités fleuries, ou fleurs trop petites pour être cueillies isolément, on les coupe avec une partie de la tige. Certaines fleurs, comme celles de *Crocus sativus*, seront récoltées entières pour n'en prélever que le pistil : une fois séché, ce sera le safran.

Les fruits se récoltent à maturité. Il faut les choisir bien mûrs pour les employer frais, et les cueillir un peu avant la parfaite maturité si vous désirez les faire sécher. Les bois se récoltent avant la pousse ou après la chute des feuilles sur des individus jeunes et vigoureux. Les écorces doivent être détachées au printemps, lors de la montée de la sève, en tout cas avant la floraison.

Pour récolter les fleurs, n'attendez pas leur complet épanouissement. Les fruits se récoltent à maturité.

PROPRIÉTÉS DES VÉGÉTAUX

Les propriétés médicinales ou comestibles des végétaux dépendent de nombreux facteurs.

Tout d'abord de l'âge du végétal : certaines plantes, âcres dans leur jeunesse, deviennent comestibles après la floraison. Et inversement. Ensuite, de la partie de la plante utilisée : ses différentes parties ont des compositions chimiques qui peuvent être très différentes les unes des autres et donc avoir des propriétés variées, voire opposées. De l'état de la plante : certaines plantes peuvent être épuisées par des végétaux parasites altérant leur composition ou dévorées par des insectes ou des champignons. Sachez les examiner.

L'endroit où vous les aurez cueillies importe également pour son climat, la nature du sol et le moyen d'obtention de la plante (sauvage ou cultivée), facteurs déterminants de sa qualité. Les plantes sauvages sont, en règle générale, bien plus actives que les plantes cultivées.

REPÉRAGE DES PLANTES

Vous ne pourrez pas reconnaître une plante, même familière, tout au long de l'année. Il se peut qu'après une éclatante floraison au sortir de l'hiver (ce qui aura permis sa détermination botanique), non seulement ses fleurs mais son feuillage aient totalement disparu au mois de mai, comme celui de la ficairie. Seul persistera le système souterrain (racines, rhizomes ou bulbes), garant de sa survie.

Toutes les plantes n'ont pas une vie de surface aussi brève, mais souvent ce sont les jeunes feuilles ou la tendre extrémité des tiges qui doivent être récoltées, alors que rien encore ne permet de les caractériser. Pour le prochain printemps, il sera plus sûr de les repérer et de les marquer au moment de leur pleine floraison (voir encadré page suivante).

On agira de même pour les plantes dont on n'envisage de récolter que les systèmes souterrains, au maximum de leur développement, en automne, en hiver ou au tout début du printemps, époques où il est très difficile sinon impossible d'identifier même de localiser la plante.

DIGESTION

	Apéritif	Expectorant	Élimination de la bile	Antinausée	Antidiarrhée	Digestif
Achillée millefeuille	●					●
Ail	●	●	●			●
Angélique	●	●				●
Anis vert				●		●
Arnica	●	●				
Artichaut	●		●			
Asperge	●					
Aspérule						●
Bardane			●			
Benoîte						●
Bouleau						●
Bourrache						
Bruyère	●					
Camomille						
Carotte		●				
Cerisier						
Chéridoine			●			
Chou		●		●		●
Citronnier				●		
Consoude		●				
Coquelicot		●				
Criste-marine	●					
Églantier						●
Fenouil						●
Laitue		●				
Laurier						
Lavande			●	●		
Mauve		●				
Mélicite						●
Menthe poivrée	●	●				●
Myrtille	●					●
Oignon						
Ortie						●
Pissenlit			●			●
Plantain						
Poireau		●				
Prêle						
Primevère		●				
Ronce						
Sauge						●
Souci						
Sureau noir						
Verveine citronnelle						●

Dépuratif	Élimination des gaz	Laxatif	Vomitif	Purgatif	Diurétique	Pour l'allaitement	Guérit les plaies
●							●
●	●					●	●
●		●	●		●		
●					●		
●					●		●
●		●		●		●	
●				●	●		
							●
●		●			●		
	●	●			●	●	
	●	●	●		●		
	●	●			●		
	●	●			●		
	●	●			●		
	●	●			●		
●		●			●		
●		●			●		
●		●			●		
●		●			●		
●		●			●		
●		●			●		
●		●	●	●			



ABRICOTIER

Prunus armeniaca / Rosaceae

D'OÙ VIENT-IL ?

Qui ne connaît l'abricot, ce délicieux fruit de nos étés ? Il serait originaire de Mongolie, vivant à l'état sauvage de l'Iran à la Mandchourie. En Chine, il est cultivé depuis 4 000 ans. Des caravanes chinoises l'auraient apporté jusqu'aux bords de la mer Caspienne, où il est devenu l'arbre emblématique de l'Arménie. En France, il aurait été introduit en Provence par le roi René le Bon au xv^e siècle.

OÙ LE TROUVE-T-ON ?

Actuellement, des vergers entiers lui sont consacrés dans les zones tempérées et méditerranéennes de l'Europe.

QUEL EST SON ASPECT ?

Arbre de petite taille (4 à 7 m), il peut atteindre 90 ans et fournir une récolte annuelle de 120 kg de fruits. Ses jolies fleurs blanches, souvent lavées de rose, surgissent au printemps avant des feuilles dentées, luisantes et coriaces. Dans le courant de l'été, elles laisseront la place à ces grosses drupes dont nous sommes friands.

L'ABRICOT REMÈDE

Attention à sa récolte : l'abricot ne mûrit plus une fois cueilli. De l'abricot, on consomme surtout la pulpe que l'on mange crue, bien mûre mais aussi cuisinée. C'est un fruit nourrissant, riche en vitamines, en magnésium et en calcium. Le sucre qu'il contient est facilement assimilable. Il est également très riche en fer, ce qui fait de lui un excellent régénérateur des tissus et un soutien précieux en cas d'anémie. Très énergétique, il stimule l'appétit.

Équilibrant du système nerveux, sa consommation convient aux nerveux, aux intellectuels surmenés et aux personnes atteintes d'anémie par pertes de sang. Comme alcalinisant, il est également indiqué en cas d'arthrite. Sa consommation exclusive guérirait l'aphonie.

L'ABRICOT, MASQUE DE BEAUTÉ

L'abricot est également un excellent antirides : la pratique populaire utilise les fruits frais, à l'optimum de leur maturité, pour en faire des masques de beauté.