UN PAPILLON SE DÉLECTE D'UNE FLEUR DE SAUGE

La pharmacopée des anciens

Plantes médicinales régionales

LES PLANTES, AVANT TOUT, C'EST LA VIE. SANS PLANTES, IL N'Y AURAIT RIEN, PLUS D'ANIMAUX NI D'HOMMES. SANS PLANTES IL N'Y A PLUS D'OXYGÈNE DANS L'AIR ET PLUS DE RESPIRATION POSSIBLE. QU'ELLES SOIENT SAUVAGES OU CULTIVÉES, TOUTES CES PLANTES POSSÈDENT DES TRÉSORS DE BIENFAITS INSOUPÇONNÉS, VOIRE OUBLIÉS.

Petite histoire des plantes médicinales

Les plantes qui soignent étaient autrefois appelées «Simples», «Herbes» ou encore «Remèdes de bonne fame», (fame = réputation ou renommée). Aujourd'hui on appelle ces remèdes de nos grand-mères plus couramment les plantes médicinales.

Elles existent depuis des millénaires et leurs vertus médicinales sont connues des hommes depuis la préhistoire. Ces plantes cultivées ou cueillies dans la nature étaient la pharmacopée des anciens, leur seule ressource accessible pour s'alimenter ou se soigner. A titre d'exemple, la racine de Gentiane était utilisée pour les problèmes digestifs.

Ces plantes médicinales ont toujours fait partie de notre vie quotidienne. C'est grâce à elles que la médecine moderne a pu se développer en synthétisant leurs molécules : c'est ce qu'on appelle l'allopathie. Aujourd'hui nous revenons de plus en plus vers une médecine naturelle, tout cela dans un seul but qui n'a pas changé depuis la nuit des temps : soigner les maux des hommes, petits et grands, physiques et psychiques.

Les plantes et leurs principes actifs

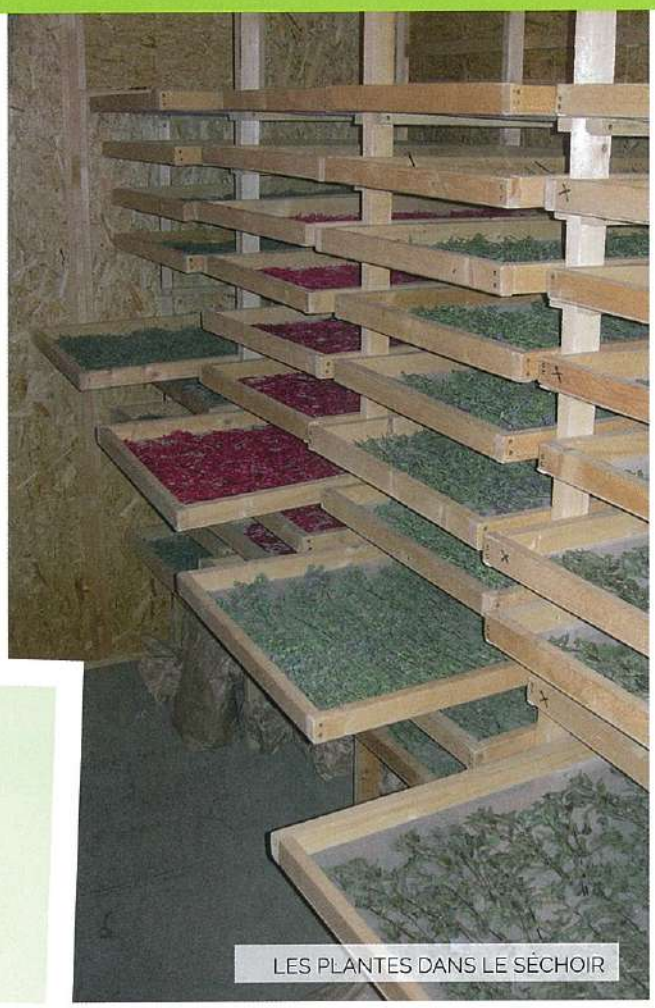
Les plantes médicinales sont efficaces grâce à leurs principes actifs qui agissent sur l'organisme. De ce fait, leur usage implique forcément des précautions. Car si elles font du bien, elles peuvent aussi faire du mal. Certaines plantes sont toxiques même à très faible dose (digitale), d'autres doivent être maniées avec précaution. *Paracelse*, médecin philosophe suisse du 16ème siècle disait «les plantes peuvent guérir ou tuer, tout est question de dose».

Les principes actifs peuvent se trouver dans tout ou partie de la plante, selon les cas. Par exemple, dans la Menthe, la Mélisse ou la Verveine c'est la feuille qui nous intéresse quand dans le Bleuet et la Mauve, c'est plutôt la fleur, même si les feuilles peuvent également avoir un intérêt. Dans les plantes telles que le Thym ou l'Hysope, feuilles et fleurs ont de l'intérêt, médicinal ou aromatique.

Par ailleurs, pour avoir une bonne qualité de Menthe, il est important de ramasser la feuille au bon stade et de ne pas laisser fleurir la plante, sinon elle donnera toute son énergie à la fleur, et la feuille sera de moins bonne qualité.

«NOUS VOYONS L'ABEILLE SE POSER SUR TOUTES LES PLANTES ET TIRER DE CHACUNE LE MEILLEUR.»

Isocrate



LES PLANTES DANS LE SÉCHOIR

L'AIL DES OURS

C'est l'une des premières plantes qui pointe le bout de son nez dans les sous-bois après la fonte des neiges, au début du printemps. Les ours s'en régalent goulûment après leur longue hibernation. Il ne faut pas la confondre avec le Muguet qui lui arrive plus tardivement en avril/mai. Il est réputé pour ses qualités gustatives.

La qualité des plantes

Une plante qui soigne aura des bienfaits si elle est cultivée dans un sol de qualité, ramassée dans de bonnes conditions, au bon moment, bien séchée mais également bien conservée. Avant tout, il apparaît évident qu'une production de plantes médicinales soit travaillée selon les principes de l'agriculture biologique. Le contraire n'aurait pas de sens !

1/ La cueillette

Il faut savoir que le moment de cueillette a son importance. Idéalement une plante médicinale est à ramasser au soleil. C'est le moment où elle dégage le maximum de principes actifs. Néanmoins, certaines plantes nécessitent d'être ramassées à des périodes plus humides, comme la Menthe ou la Mélisse. En effet, leurs feuilles cueillies en plein soleil, seront chaudes, vont noircir à l'entrée au séchoir et donc perdre de leur qualité et leurs vertus médicinales. Les plantes sont ensuite séchées et transformées dans un objectif bien précis : celui de pouvoir les utiliser toute l'année pour se soigner.

2/ Le séchage

Le séchage est une autre étape importante. Elle consiste à enlever l'eau contenue dans la plante, soit environ 70 % à 80 %, comme dans le corps humain. Le séchage doit s'opérer dans un lieu sec, bien aéré, à l'abri de la lumière et à une température de 30 à 35°C. Il y a plusieurs façons de procéder. Nous les disposons dans des claies avec un fond en moustiquaire ou filet de pêche. Il dure entre 1 à 4 jours selon la plante : une fleur de Mauve séchera en 1 jour alors qu'une cueillette d'Hysope en 3 jours.

3/ Le mondage ou sassage

Une fois séchées, les plantes sont prêtes et donc stockées. Certaines nécessitent un mondage ou un sassage. Cela consiste à enlever la tige de la plante, qui ne comporte de manière générale pas d'intérêt médicinal :

- le mondage : il est utilisé pour les plantes à grosses feuilles (Verveine, Mélisse...). Les feuilles sont délicatement enlevées de la tige une à une à la main pour rester entières et conserver tous leurs principes actifs.

- le sassage : il est utilisé pour les plantes à petites feuilles et petites fleurs, telles que le Serpolet, la Lavande ou l'Hysope. La plante est passée à plusieurs reprises dans une machine dont la vibration permettra de séparer la feuille et la fleur de la tige.

4/ La conservation

La conservation est l'étape finale. Une plante peut conserver ses qualités plusieurs années si elle est stockée dans de bonnes conditions. Le meilleur stockage se fait dans du carton ou du sac kraft perméable qui apportent un bon taux hygrométrique, une juste quantité d'oxygène et peu de lumière.

Les plantes médicinales sont utilisés de différentes façons : en tisane, liqueur, sirop, baume, avec du vin, de l'huile ou en d'autres transformations (savon, confitures...). Le principe actif de la plante se dissout soit dans l'eau, l'huile, l'alcool ou le vin par macération, décoction ou infusion. Les vertus du produit final peuvent être différentes.

LIEU DE STOCKAGE ET DE VENTE

COMMENT FAIRE UNE INFUSION ?

Il y a plusieurs «écoles». Nous préconisons de mettre les plantes dans une casserole d'eau froide et de porter le mélange à frémissement. Ensuite d'éteindre le feu et de laisser infuser 5 à 10 minutes selon le goût souhaité. Cette méthode est moins agressive pour la plante et préserve ses principes actifs qui se dissoudront délicatement dans l'eau.

Les plantes sauvages

Il suffit de se pencher dans une prairie, dans son jardin ou de se balader en forêt ou dans les alpages pour découvrir des plantes qui soignent ou qui font du bien. Il y a un trésor sous vos pieds et autour de vous et vous ne le savez pas ! Dorénavant ouvrez l'œil !

Voici quelques plantes intéressantes.
Le **Pissenlit** est sans doute une des plantes les plus connues par tous dont les fleurs jaunes abondent au printemps dans les champs. Toutes les parties de la plante peuvent être utilisées ou mangées : la jeune feuille en salade, la fleur en confiture ou sirop et la racine en décoction en tant que dépuratif des voies biliaires.

Le **Plantain** se trouve aussi couramment dans les prairies et vous le piétinez certainement très souvent sans vous en rendre compte. On utilise les très jeunes feuilles en salade ou cuites . Il est recommandé pour apaiser les piqûres d'insectes ou d'ortie, pour les yeux fatigués ou irrités et pour les problèmes cutanés.

Le **Sureau** pousse souvent près des maisons. Il en existe plusieurs types : le Noir, le Rouge et le Hièble. Le Noir et le Hièble se ressemblent beaucoup, la distinction est donc importante d'autant plus que les baies du Sureau Hièble sont toxiques. Les fleurs ou les baies de Sureau Noir peuvent être transformées en vin, sirop, gelée ou limonade. Il est conseillé de ne pas abuser des baies. C'est la plante de la grippe par excellence.

La Reine des Près est une plante herbacée vivace au port très élégant avec sa tige rouge et ses fleurs odorantes d'un blanc jaunâtre. Elle a des propriétés anti-rhumatismales et diurétiques et elle est riche en acide salicylique, au même titre que le Saule, acide qui a donné son nom à l'Aspirine.

Le **Frêne** est un arbre commun dans notre région et se reconnaît facilement par ses bourgeons noirs. On dit du Frêne que c'est l'arbre des centenaires pour ses vertus anti-rhumatismales et diurétiques comme la Reine des Près. Il était utilisé autrefois comme lances pour les soldats, comme fourrage pour les bêtes, d'où son nom d'arbre têtard, et pour faire des haies.

L'Ortie est sans doute l'une des plantes sauvages les plus connues pour sa réputation d'urticante, mais elle est moins connue pour ses merveilleuses propriétés médicinales. Les jeunes pousses sont récoltées du printemps à l'automne pour être consommées fraîches, en soupes, tartes et pestos ou confites. Séchées, elles sont appréciées en tisanes reminéralisantes et fortifiantes.

Les plantes de Savoie et Haute-Savoie cultivées

Pour certaines plantes, nous pratiquons la culture plutôt que la cueillette sauvage pour plusieurs raisons :

- il y a des plantes indispensables dans la pharmacopée qui ne poussent pas naturellement chez nous **(Verveine, Menthes médicinales)**,
- il y a des plantes rares à protéger comme le **Génépi**, dont la cueillette serait préjudiciable pour l'avenir de la plante,
- il y a des plantes où le temps de cueillette n'est pas compatible avec un prix de vente raisonnable **(Mauve)**.

En culture, nous travaillons une vingtaine de plantes qui vont des plus connues, comme la **Verveine**, le **Serpolet** à des moins connues telles que la **Mauve** ou l'**Arquebuse**.
La **Verveine** est sans doute la plante la plus connue et la plus utilisée pour ses qualités apaisantes. Plante vivace originaire d'Amérique du Sud, nous replantons cette plante chaque année, car elle meurt dès les premières gelées.
Le **Serpolet**, Thym des montagnes, est une plante rampante au parfum délicat. C'est à la fois un aromate et une plante médicinale, gardien du système immunitaire et antiseptique des voies digestives et respiratoires. Il est recommandé dans les états de fatigue physique et intellectuelle.
La **Mauve**, est une plante dont nous récoltons la fleur. Comme sa cousine la **Guimauve**, elle a des vertus adoucissantes de par le mucilage (substance végétale qui gonfle au contact de l'eau en prenant une consistance visqueuse) qu'elle contient, d'où son intérêt pour les maux de gorge ou des toux persistantes.
L'**Arquebuse** est une plante originaire du bassin méditerranéen et a été rapportée dans les Bauges par les colporteurs ou les moines pour remplacer le Génépi qui ne pousse pas à notre altitude. C'est une armoise proche du Génépi. Elle est tonique et aide à la digestion. Elle est agréable à déguster en apéritif pour son goût citronné.
Les anciens trouvaient dans chaque région une large gamme de plantes intéressantes pour prendre soin de leur santé. Et ceci tant dans les plantes cultivées que dans les plantes sauvages.
Une étude ethnobotanique a été réalisée auprès des anciens du massif des Bauges et de Chartreuse sur les plantes locales et leur utilisation. Le livre «Cueillettes de mémoires» a été édité à ce sujet.
Dans cet ouvrage réalisé avec passion et compétences, vous découvrirez toutes les vertus des plantes et leur histoire. Mais la meilleure façon de connaître les plantes, c'est encore d'aller à leur rencontre dans la nature avec l'aide d'associations botaniques, de producteurs bio et de jardins pédagogiques comme nous pouvons vous le proposer à l'Herbier de la Clappe au Noyer.

FLORENCE PAJOT,
PRODUCTRICE DE PLANTES MÉDICINALES
WWW.LHERBIERDELACLAPPE.COM

CUEILLETTE DE PÉTALES DE ROSE

PHILIPPE ET FLORENCE

L'HERBIER DE LA CLAPPE

Situé dans le village Le Noyer, au cœur du Massif des Bauges l'Herbier de la Clappe est un site offrant à la fois des produits naturels tels que des tisanes et des apéritifs issus de nos plantes médicinales et aromatiques cultivées en agriculture biologique et des chambres d'hôtes labellisées Gîtes de France. Nous proposons également de nombreuses animations, telles que :

- des visites guidées de l'exploitation ou une découverte libre du jardin pédagogique,
- des visites et des animations pour les enfants,
- des ateliers culinaires pour adultes et enfants/parents,
- des ateliers découverte de l'apiculture ou des journées d'initiation,
- des stages de yoga .....

Philippe Durand et Florence Pajot vous y accueillent toute l'année.