

Table des matières

Introduction	3
Première partie	
La cueillette des plantes sauvages	4
1. Où trouver les plantes ?	5
2. Quelles parties de la plante cueillir ?	6
3. A quel moment de la journée ou de l'année ?	6
4. Comment s'y prendre ?	8
Deuxième partie	
Le séchage	11
1. Quelques consignes préalables	11
2. Les conditions idéales pour sécher vos plantes	11
Troisième partie	
Le stockage	14
Quatrième partie	
Les différents modes de préparations	15
1. L'infusion	16
2. La décoction	19
3. La macération	21
a. dans l'eau	22
b. dans le vin	24
c. dans l'alcool	25
d. dans l'huile	27
e. dans le vinaigre	30
4. La distillation	31
5. La pulvérisation	34
6. L'extraction	35
7. La fermentation	35

8. La lactofermentation	36
9. L'enfleurage	38
Cinquième partie	
D'autres utilisations	39
1. L'alimentation	39
2. La coloration	41
3. La décoration	43
Sixième partie	
La classification des plantes par leurs vertus médicinales	45
1. Les aromatiques	45
2. Les dépuratives	46
3. Les toniques	47
4. Les calmantes	48
5. Les rafraîchissantes	49
6. Les plantes « féminines »	49
7. Les plantes « masculines »	50
Tableau récapitulatif des plantes et de leurs vertus	51
Bibliographie	56
Adresses utiles	59
Table des différentes recettes	60
Notes personnelles	61

Illustration de couverture : Marie Fougère

Nouvelle édition, revue et actualisée.

ISBN 978-2-86819-206-6

© Diffusion Différente / Utovie, 2021

Introduction

L'objectif de ce livret est de vous inciter et vous aider à cueillir vous même vos plantes : on n'est jamais mieux servi que par soi-même !

Les plantes sont utilisées le plus souvent pour soulager ou pour soigner. Il est donc important de respecter au maximum les règles de bases de la cueillette et du séchage afin d'assurer leurs valeurs curatives.

Mais, même si la période de cueillette n'est pas la meilleure, si les conditions de séchage ne sont pas optimales, il est malgré tout bénéfique de cueillir soi-même ses propres plantes. Vous en aurez une telle satisfaction lors de leurs utilisations !

Les plantes achetées ne sont pas toujours garantes d'une bonne qualité (sauf celles qui sont labellisées) : ni sur les traitements éventuels avant ou après séchage, ni sur la date de la récolte, ni sur la qualité du séchage. On ne peut pas les acheter non plus à l'état frais.

De plus, les plantes commercialisées sont le plus souvent cultivées. Une plante sauvage, même si celle-ci est une " mauvaise herbe " de votre jardin, est toujours plus riche en principes actifs. Mais, là aussi, prenez garde à l'environnement immédiat.

Si la peur de cueillir une plante toxique vous hante, sachez que d'excellent guides existent pour vous aider à les identifier (voir bibliographie en fin de volume). Pensez aussi aux sorties sur le terrain avec des associations naturalistes ou aux jardins botaniques si il y en a un pas trop loin de chez vous. Et puis, il y a les orties, la pâquerette, le coquelicot, le pissenlit, les feuilles de ronce qui sont d'excellentes plantes médicinales : alors, plus d'excuses !

Bonnes balades et bonnes tisanes !

PREMIERE PARTIE

LA CUEILLETTE DES PLANTES SAUVAGES

Avertissement :

Lors de la cueillette, il est important de prendre conscience que les plantes sont très précieuses !

Certaines deviennent de plus en plus rares. En aucun cas, vous ne devez contribuer, même à une échelle infime, à leur disparition.

Alors par sécurité, assurez vous que la plante que vous êtes en train de mettre dans votre panier ne fait pas partie de la longue liste des plantes en voie de disparition.

Ne jamais ramasser une ou des plantes isolées.

Sur le lieu de collecte :

– on ne cueille au maximum qu'un tiers des plantes présentes d'une même espèce

– et seulement un dixième pour les racines afin de garantir leur renouvellement.

– essayez de bien évaluer vos besoins en fonction de la propriété ou du goût de la plante afin de ne pas trop en cueillir.

Si vous les récoltez en assez grande quantité, assurez-vous que personne n'est passé avant vous. En effet, beaucoup de plantes sont recherchées par les laboratoires ou les coopératives de plantes médicinales et les cueillettes sauvages sont de plus en plus courantes. Pour les terrains privés, l'autorisation de cueillette des propriétaires pourra vous éclairer sur ce point. Ne pas revenir tous les ans sur le même lieu de cueillette.

1. Où trouver les plantes ?

Profitez d'une sortie à la campagne pour ramasser des plantes, mais faites très attention quant au lieu de cueillette : même si de magnifiques pissenlits vous attirent près d'un champs cultivé chimiquement, résistez à la tentation !

Allez un peu plus loin pour ne choisir que des plantes qui poussent loin des lieux de pollution : pas à moins de 100 mètres des usines polluantes, des routes et autoroutes (les métaux lourds sont fixés par les végétaux), des décharges, des lieux cultivés intensivement, des vignes, des vergers exploités chimiquement.

Évitez les prairies dans lesquelles auront séjourné des animaux (vaches, brebis, chevaux). Ils ont très vraisemblablement été vermifugés "chimiquement" et certaines plantes sont comme des éponges. Elles peuvent absorber les résidus de ces traitements qui sont des substances nocives pour l'organisme. De plus, ces plantes peuvent être parasitées. Évitez aussi les lieux fréquentés par les chiens et les chats.

Les plantes aquatiques sont cueillies avec prudence, surtout dans les régions où il existe la douve du foie (ver parasite des ruminants, qui peut se montrer dangereux pour l'homme). Par sécurité, elles seront cuites, ce qui élimine tout risque en tuant le parasite.

Les lieux proches des forêts et en relief seront privilégiés.

Si vous avez la chance d'avoir un jardin, cultivé sans adjonction de produits polluants, il n'est parfois pas nécessaire d'aller très loin pour cueillir les plantes nécessaires, car beaucoup de ces plantes appelées "mauvaises herbes" sont comestibles et/ou médicinales.

N'hésitez pas à planter dans votre jardin toutes les plantes dont vous avez besoin, surtout celles qui se consomment en salades ou s'utilisent fraîches (bourrache, consoude, bardane...).

2. Quelles parties de la plante cueillir ?

Selon les plantes, diverses parties peuvent être utilisées : la racine, les feuilles, les sommités fleuries (les 10 cm du haut, soit feuilles et fleurs), les boutons, les fleurs ou la plante entière avec sa racine. Parfois, toutes les parties des plantes sont comestibles ou médicinales. Souvent, les racines, les fleurs ou les feuilles sont privilégiées : soit parce que cette partie est plus riche en principes actifs, soit pour une question de goût et de palais, mais aussi parfois, une ou des parties de la même plante peuvent contenir des alcaloïdes et s'avérerait toxiques à la consommation.

La “ plante entière ” signifie : les parties aériennes et les racines. Mais les tiges étant très longues à sécher, on ne cueillera de préférence que les “ sommités fleuries ”, c'est à dire les 10 cm supérieurs de la plante. La liste des plantes que l'on peut ramasser, ainsi que la partie de la plante qui est utilisée, est très longue, le récapitulatif en page 45 vous sera très utile. Mais surtout consultez aussi un livre (voir bibliographie page 56) avant de partir à sa recherche, afin de ne pas cueillir inutilement des parties de la plante qui devront être jetées par la suite. Ne cueillez les racines qu'en cas de réelle nécessité.

3. A quel moment de la journée ou de l'année ?

Les parties aériennes des plantes sont particulièrement chargées de suc le matin. C'est donc le meilleur moment de la journée pour en faire la récolte.

Si vous voulez les faire sécher, pour les conserver, **surtout attendez que les plantes soient débarrassées de la rosée du matin** qui les a humidifiées sinon cela serait néfaste au séchage. Mais si la matinée se termine, vous pouvez encore les cueillir dans la journée.

Cueillir les plantes aromatiques (thym, romarin, lavande), riches en essences odorantes (huiles essentielles), lorsque le soleil est au zénith : le thym cueilli sous le soleil sera beaucoup plus parfumé que celui

cueilli sous un ciel couvert.

La présence du soleil est préférable pour la récolte, mais la lune peut aussi être prise en compte quand cela est possible : pendant la lune montante la sève monte dans la tige. C'est donc une période plus bénéfique pour la récolte des tiges. Par contre la récolte des racines pourra se faire en lune descendante. (1).

On évite de cueillir le lendemain d'une bonne journée de pluie. Les plantes sont gorgées d'eau, donc moins riches en principes actifs et surtout plus difficiles à sécher. Sauf, encore une fois, pour les racines qui, elles, seront beaucoup plus riches en suc et beaucoup plus faciles à arracher.

Le meilleur moment sera donc :

a. pour les fleurs ou les sommités fleuries :

Juste avant ou au tout début de leur complet épanouissement. Si la cueillette est tardive, les pétales risquent de tomber (aubépine, rose, sureau, reine des prés...) et le parasitisme se trouve favorisé pendant le stockage, les insectes ayant eu le temps de pondre leurs œufs (très courant avec le tilleul, qu'il faudra absolument cueillir dès l'éclosion de la 1ère fleur, sous peine de voir sa récolte envahie de belles mites !).

b. pour les feuilles :

Lorsque les plantes sont dans leur plus grande vigueur, c'est à dire juste avant la formation des bourgeons floraux. Les jeunes feuilles sont moins riches en principes actifs et sèchent difficilement.

c. pour les fruits et les graines :

A leur maturité, avant leur chute spontanée (attention, le délai peut-être très court). Pour les tisanes, les graines peuvent être encore légèrement vertes, elles finiront leur maturité au séchage.

1. Attention, ne pas confondre lune « montante » et lune « croissante », ni lune « descendante » et lune « décroissante » : consultez un calendrier lunaire (voir bibliographie page 49).

d. pour les racines :

En lune descendante, après la pluie, le soir ou au lever du soleil, au début du printemps avant la poussée végétative et à l'automne puisque l'énergie de la plante est concentrée dans la racine pour s'enrichir des réserves hivernales. Pour les plantes bisannuelles qui fleurissent la deuxième année, pour ensuite mourir (bardane, cardère,...), l'automne de la première année sera la meilleure période . Il faudra donc apprendre à reconnaître la plante au stade de rosette (feuilles qui sont insérées à la base du collet). Voir livre de l'auteure *Récolter les jeunes pousses sans risque de confusion* (bibliographie p. 56).

e. pour les écorces et aubiers :

L'aubier est la partie tendre et ligneuse du tronc qui se trouve juste derrière l'écorce.

Au printemps, sur les arbres ou branches abattus.

f. pour les bourgeons :

Avant leur complète éclosion, de janvier à avril selon les essences.

Les bourgeons de pins étant très recherchés par les laboratoires, leur ramassage est limité par une réglementation officielle : il ne doit se faire que sur les arbres abattus. Il en est de même pour tous les autres bourgeons ramassés en grande quantité.

4. Comment s'y prendre ?

Il est important d'évaluer la quantité des plantes à cueillir puisque celles-ci, sèches, ne se gardent qu'un an, deux maximum. Les plantes qui seront bues pour la tisane quotidienne sont bien sûr cueillies en plus grande quantité que celles qui constitueront une réserve pour la « pharmacie » en attendant la prochaine grippe...

Les plantes comestibles seront goûtées avant d'en remplir votre panier. En fonction du stade d'évolution de la plante, de la météo des jours précédents, du milieu dans lequel elles se développent, celles-ci

peuvent être plus ou moins amères. Il est donc inutile d'en remplir un panier !

Comme pour les champignons, les paniers en osier restent préférables afin que les plantes ne s'échauffent pas, surtout si elles doivent attendre quelques heures avant d'arriver sur leur lieu de séchage. La taie d'oreiller en coton accrochée à la ceinture, ou encore mieux, le tablier spécialement conçu pour les cueillettes s'avère très pratique afin d'avoir les deux mains de libres. Le sac en papier peut aussi être utilisé. On le laisse ouvert pour que les plantes puissent respirer.

Ne jamais utiliser de sacs plastiques : les plantes s'échauffent très vite, transpirent et elles noirciront au séchage. Leur valeur curative en sera donc fortement atténuée. Pour la même raison, ne pas garder trop longtemps dans la main les plantes que vous cueillez.

Les plantes ramassées pour la salade ou la cuisine peuvent être mises dans le même panier. Sinon, ne mélanger pas les différentes plantes ni lors de la cueillette, ni lors du séchage, afin de ne pas " mélanger " leurs différents principes actifs.

Choisir les plus belles plantes, en rejetant celles qui sont salies, difformes, parasitées, rouillées, et préférer les plantes qui croissent éloignées les unes des autres : concurrence oblige, celles poussant en tapis doivent se partager les sources nutritives du sol !

Afin de vous éviter de retrier vos plantes lorsque vous arriverez à la maison, et pour faciliter le séchage, **cueillir tout de suite la partie de la plante dont vous avez besoin** : les feuilles et les fleurs sont cueillies sans la tige. Pour les sommités fleuries, on ne coupe que les dix premiers centimètres avec un bon sécateur que l'on recoupera au moment du séchage sur la claie : les tiges ayant des réserves nutritives, la plante serait beaucoup plus longue à sécher et certaines se dépêcheront même de vite faire leurs graines avant de se dessécher. C'est leur instinct de survie !

Sur le terrain, la récolte de la partie de la plante nécessaire demande plus de temps que la cueillette de la plante entière, mais elle garantit

le renouvellement de plante et favorise également l'élimination des éléments étrangers (mauvaises herbes, terre sur les feuilles, insectes, etc.). En arrivant à la maison, vous les étalerez sur une table pour faire une rapide vérification de l'état des plantes et redonner la liberté aux individus à six pattes qui se sont laissés enfermer par mégarde ! Les sommités fleuries seront coupées en morceaux de 1 cm.

DEUXIEME PARTIE

LE SECHAGE

Selon les utilisations, les plantes sont employées fraîches ou sèches.

Fraîches : salades, tisanes, aromates, macérations, teintures végétales.

Sèches : aromates, tisanes, soin du corps, pot pourri, poudre.

Les plantes qui sont cueillies pour être utilisées fraîches doivent l'être dans la journée.

1. Quelques consignes préalables :

Ne jamais laver les plantes que vous voulez conserver : c'est la raison pour laquelle il faut être très vigilant lors de la cueillette et ne prélever que les plantes qui ne sont pas salies par la terre, la poussière ou par la pollution.

Ne jamais les faire sécher en plein soleil, ni au four, les industriels le font, mais pas vous ! Les plantes y perdent une grande partie de leurs principes actifs)

Les mettre à sécher le plus rapidement possible, c'est à dire dès le retour à la maison.

2. Les conditions idéales pour sécher vos plantes :

Dans une pièce sombre et ventilée (grenier) n'ayant subi aucun traitement des bois les dix années précédentes, sauf si celui-ci a été fait avec des produits biologiques (même raison que pour la cueillette des plantes dans les prairies broutées par des animaux ayant été vermifugés chimiquement). Sur une claie (fabriquée par vos soins avec du bois non traité et en utilisant soit du filet en nylon, soit des rideaux ayant de petits trous).

En effet, pour que les conditions de séchage soient optimales, les