

En avant pour la cueillette

Où chercher ?

Du beau temps et on y va ! Les plantes médicinales sont souvent sur le pas de la porte : dans le jardin, dans les prés voisins... Profitez d'une excursion pour faire votre cueillette, vous remplirez à la fois vos poumons d'air frais et votre panier de plantes.

Page 4



Des cueillettes réussies

Emportez votre matériel de cueillette et en route ! Au premier tournant, voici déjà la première plante. Est-elle médicinale ? Quand faut-il la récolter pour qu'elle contienne le maximum de substances actives ?

Page 10



Que faire de ses récoltes ?

Faites-vous une délicieuse infusion de vos plantes et conservez le reste. Comment les faire sécher correctement, comment préparer une teinture ? Voici comment faire des stocks pour toute l'année. **Page 20**



Encore des questions ?

Vous aurez sûrement attrapé la passion des simples en lisant ce livre ! Voici des conseils de lecture pour aller plus loin.

Page 124

Qui soulage quoi ?

La gorge pique et le nez coule. C'est le moment d'utiliser vos remèdes maison. Quelles est la bonne tisane, comment fait-il la doser ? Voici de nombreuses recettes pour approvisionner votre pharmacie familiale.

Page 98



Le who's who des meilleures plantes

Comment ne pas se tromper ? Cette plante correspond-elle à sa description dans le livre ? Si oui, au panier ! Lire dès que possible les troubles que soigne la plante. Apprenez à reconnaître 35 plantes précieuses, classées par couleurs !

Page 26

A woman with brown hair, wearing a purple long-sleeved shirt, brown pants, and a brown scarf, is walking through a field of yellow daisies. She is holding a small brown basket in her right hand and a small bowl of colorful flowers in her left hand. The background features rolling green hills, a line of evergreen trees, and snow-capped mountains under a bright blue sky with scattered white clouds.

Où chercher ?

Elles poussent partout

C'est un vrai paradis ! Que vous viviez en ville ou à la campagne, à peine serez-vous sorti que vous tomberez nez à nez avec vos premières plantes médicinales. Pâquerette ou pissenlit, presque toutes les « mauvaises herbes » ont des vertus curatives. Vous pouvez commencer votre cueillette dès les premiers pas.

Pourquoi cueillir des plantes médicinales ?

Pendant des millénaires, les plantes médicinales ou simples ont été le seul moyen de se soigner. La marche triomphale des médicaments de synthèse n'a pas plus de 100 ans. Pourquoi retourner à l'Âge de Pierre ? Les pharmacies ne sont-elles pas pleines de médicaments efficaces ? C'est tout simple : cueillir ses simples est un plaisir qui nous fait faire de l'exercice et nous détend du stress quotidien.

Qui l'eût cru : même la pâquerette est une plante médicinale !



Les tisanes médicinales sont de la nature à l'état pur, garantie sans produits chimiques. De plus, les tisanes et les teintures de plantes récoltées soi-même ont une qualité incomparable. Préparées correctement, elles sont pleines de composés actifs et supérieures aux produits du commerce.

Mettez vos lunettes à plantes !

Au premier regard, tout se ressemble. Mais quand on commence à y regarder de plus près, quel étonnement

de voir combien de simples poussent autour de nous. À chaque promenade à pied ou à vélo, des surprises nous attendent. Quand vous aurez attrapé le virus, vous n'aurez presque plus besoin de livre d'identification.

Chacun chez soi

H Les plantes médicinales vivent dans des habitats différents. Pendant une promenade en forêt, vous ne rencontrerez donc que quelques-unes des plantes décrites dans ce livre, comme l'ortie, la mûre, la verge d'or et l'épilobe. Mais quelque soit le milieu naturel que vous explorez, vous êtes sûr d'en trouver. Même les aromatiques et les ornementales du jardin cachent des simples parmi elles : le romarin est cardiotonique, le thym est antibactérien, le joli souci donne un baume pour les peaux irritées et la lavande parfumée aide à faire de beaux rêves ! Même des plantes que nous considérons parfois comme des « mauvaises herbes » parce qu'elles envahissent nos pelouses et nos allées, se métamorphosent soudain en plantes bienveillantes. Le pissenlit combat le manque d'appétit et la pâquerette stimule le métabolisme. Dans les prairies et au bord des chemins, vous trouverez d'autres plantes médicinales, comme le plantain lancéolé et l'achillée millefeuille, respectivement antitussif et antispasmodique.



L'épilobe vous attend dans les forêts de montagne.

Où faire ses cueillettes ?

On peut cueillir les plantes sauvages presque partout, tant que cela ne dépasse pas un gros bouquet ou un petit panier. Vous pouvez commencer autour de chez vous, dans votre jardin ou sur la pelouse, mais les quantités seront bien sûr limitées.

Beaucoup de simples, comme la camomille, contiennent des huiles essentielles.

Joindre l'utile à l'utile

Le plus agréable est de faire vos cueillettes dans la nature, loin du bruit et de l'agitation, et d'en faire un moment de détente. Dans l'idéal, emmenez famille et amis et explorez ensemble les prairies et les forêts.

Il est cependant interdit de cueillir les plantes dans les zones protégées. Et même là où c'est autorisé, laissez toujours assez de plantes pour assurer la survie de leur population. N'emportez que les quantités dont avez besoin.

Sans poison, SVP !

Les plantes médicinales doivent préserver notre santé : les gaz d'échappements et les pesticides ne sont pas les bienvenus. Récoltez loin des routes fréquentées, des talus et des champs traités. Et évitez les chemins fréquentés par les chiens.



Tiques et échinococcose

Deux dangers nous guettent dans la nature : les tiques et l'échinococcose. Dans les zones à tiques, éloignez-les avec des sprays antitiques, et observez votre corps sous toutes les coutures à votre retour. Pas très seyant mais efficace : porter un pantalon et rentrer le bas dans les chaussettes. L'échinococcose est une maladie incurable associée aux baies et aux plantes sauvages. Elle est heureusement très rare. Des recherches récentes semblent innocenter les plantes sauvages. On sait maintenant que la maladie est principalement transmise par les chiens et les chats. Le ver parasite est tué par les températures supérieures à 60 °C, ce qui règle le problème quand on ébouillante les plantes de la tisane.

Attentions aux pesticides : le coquelicot et la camomille poussent souvent au bord des champs cultivés.



Coquelicot

Époque de récolte : Récolter les fleurs délicates à partir de mai, toujours le matin, car elles se fanent au bout de quelques heures. Plus elles sèchent vite et mieux elles gardent leur couleur rouge.

Lieux préférés : Cultures, bords des champs et des chemins.

Caractères distinctifs : Plante atteignant 90 cm et contenant un latex blanchâtre. **Tige** hérissée de poils. **Feuilles** poilues, profondément découpées, rebord denté. **Fleur** à 4 pétales écarlates, souvent tachetés de noir à la base, étamines bleu nuit. **Floraison** de mai à août.

Propriétés ... Sédatif et émollient. On boit la tisane en cas de troubles du sommeil, toux sèche et extinction de voix. Ingrédient fréquent des tisanes composées, auxquelles il apporte sa belle couleur. Le mot coquelicot est une référence à la crête écarlate du coq.

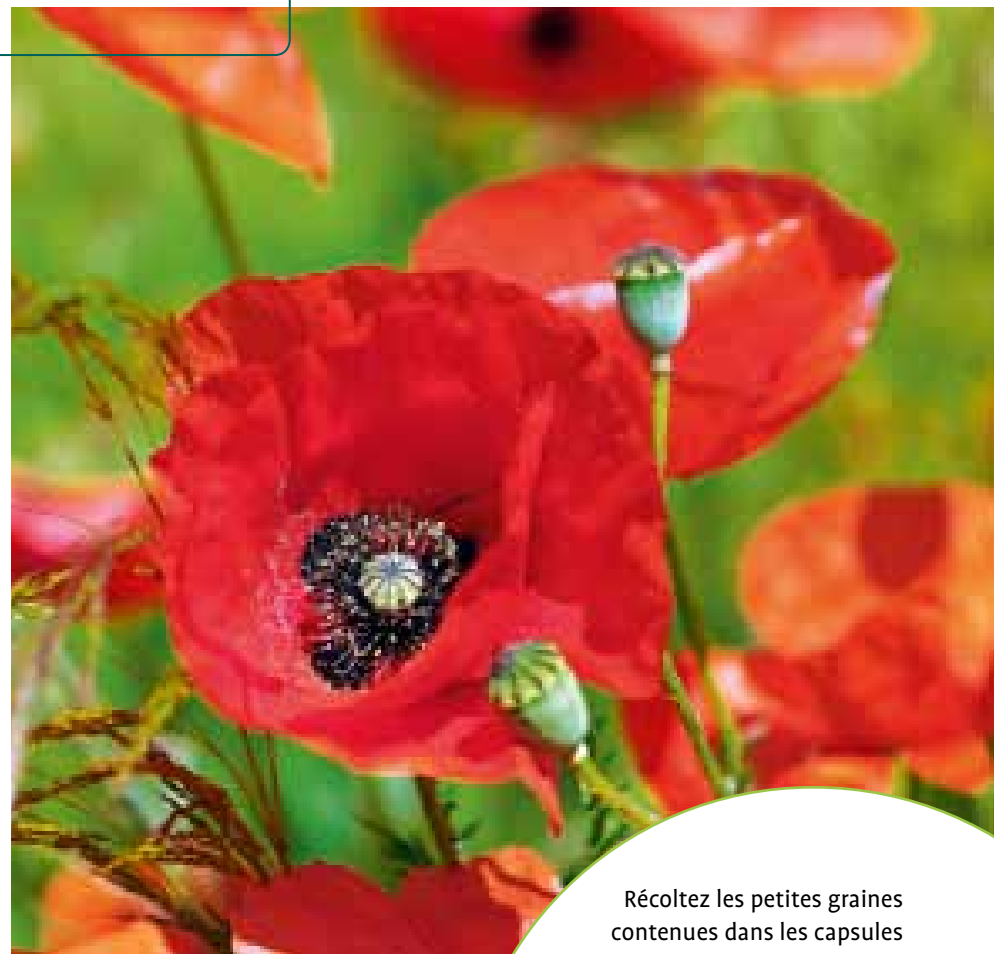
Recette



Tisane colorée contre la toux

- > 2 parts de plantain lancéolé
- > 1 part de fleurs de coquelicot
- > 1 part de fleurs de bouillon blanc
- > 1 part de fleurs de mauve

Hacher les plantes, mettre 2 cm³ dans une grande tasse. Verser l'eau chaude, laisser infuser 5 minutes. Sucre avec un peu de miel, boire 1 tasse 3 fois par jour en petites gorgées. Particulièrement efficace contre les toux sèches.



Récoltez les petites graines contenues dans les capsules ovoïdes. On les emploie comme les graines de pavot, sur le pain, les gâteaux et autres desserts. Brièvement rôties sans gras dans une poêle, elles ont une saveur très fine.