



FOUS DE CUEILLETTE

De nombreuses plantes sont cueillies et utilisées depuis des siècles pour leurs vertus médicinales.

Si vous comptez partir à leur recherche et les rapporter à la maison, il y a un certain nombre de règles à respecter.

Jürg Lendenmann

Vous trouverez de nombreuses plantes médicinales en pharmacie et en droguerie, conseils de professionnels en prime. Pour les maladies les plus courantes, nous avons toujours besoin des mêmes et savons comment les utiliser. Un bon nombre pousse à l'état sauvage et, tôt ou tard, vous vous poserez forcément la question: «Ne pourrais-je pas récolter moi-même telle ou telle plante et la transformer selon mes besoins?»

Identification et cueillette

Certaines plantes médicinales comme le tilleul, le pissenlit ou la pâquerette sont reconnaissables entre mille. Mais pour d'autres, mieux vaut être bien préparés – à l'aide de livres ou d'applis d'identification, voire même d'un cours sur le sujet. Il est essentiel de savoir les distinguer de certains sosies toxiques.

Lors de la cueillette, gardez ceci à l'esprit:

- Pour des plantes saines et vigoureuses, privilégiez un environnement le plus naturel possible, riche en biodiversité. Évitez les bords de champs (pesticides), de route (gaz d'échappement, résidus de pneus), les voies ferrées ainsi que les zones très fréquentées par les promeneurs avec des chiens.
- Important: pour chaque plante, certains moments de l'année et certaines heures de la journée sont à privilégier. De plus, des conditions météo favorables peuvent faciliter leur transformation. Vous trouverez des conseils utiles dans tout bon guide des plantes.
- Récoltez uniquement des plantes en bonne santé, et seulement les parties (feuilles, fleurs, racines, graines, fruits) dont vous avez besoin; un sécateur et un couteau vous rendront de précieux services. Placez les différentes parties de plante dans des sachets séparés.
- Ne prélevez que ce que vous pourrez transformer. Pour un premier essai, contentez-vous d'une petite quantité.
- Variez les lieux de cueillette pour ne pas épuiser la ressource d'un seul site.
- **Astuce:** les plantes de nos régions poussent très bien au jardin; certaines comme le thym, le plantain lancéolé et l'achillée millefeuille peuvent même être cultivées sur un balcon.

Au-delà des simples tisanes

Dans la littérature (voir ci-dessus), nous avons sélectionné trois plantes qui illustrent à quel point les plantes médicinales peuvent avoir une utilisation variée.

L'achillée millefeuille

Les fleurs de l'achillée millefeuille (*Achillea millefolium*) se trouvent de juin à octobre. Leurs huiles essentielles ont une action antibactérienne et anti-inflammatoire. Cette plante est aussi utilisée pour les maladies de l'estomac, du foie et des voies biliaires. Les capitules (et les feuilles) coupés au sécateur séchent facilement une fois bien étalés.

Tisane: versez 250 ml d'eau chaude sur une CC de fleurs séchées (ou deux à trois CC de fleurs fraîches), couvrez et laissez infuser cinq à dix minutes puis filtrez. Buvez jusqu'à quatre tasses par jour.

Cette infusion peut aussi être utilisée par voie externe pour nettoyer une plaie, ainsi qu'en compresses ou pour un bain de siège. L'achillée millefeuille peut également se consommer sous forme d'huile (p. ex. dans une salade), qui peut s'utiliser comme l'huile rouge de millepertuis.

Le cynorhodon (églantier)

À maturité, les fruits rouges de l'églantier (*Rosa canina*) se coupent de préférence avec un sécateur, avant de les sécher sans les abîmer. En médecine populaire, les préparations à base de fruits et de coque de cynorhodon sont appréciées pour leurs propriétés diurétiques, drainantes, anti-inflammatoires, antalgiques et favorables à la stabilisation du système immunitaire.

Tisane: laissez bouillir deux CS de fruits coupés en deux dans 250 ml d'eau pendant deux à trois minutes.

Poudre: réduisez en poudre les fruits séchés dans un moulin à café ou un mortier. Vous pouvez l'ajouter à vos yogourts ou votre muesli.

Compote/marmelade: rincez les fruits (sans la tige) et mettez-les dans une casserole. Couvrez d'eau. Laissez cuire à feu doux environ 10 minutes. Passez la compote obtenue au tamis et



Katrin et Frank Hecker

Heilsame Wildpflanzen

Haupt, 2. Auflage 2022, ISBN 978-3-258-08317-9.

Ein gutes Dutzend heilende Pflanzen finden & nutzen.

Kosmos, 2021, 112 pages. ISBN 978-3-440-17115-8.

Disponible au format poche et électronique.

mettez-la dans une deuxième casserole. Faites cuire de nouveau avec du sucre gélifiant (2/3 de compote pour 1/3 de sucre). Versez dans des pots à confiture.

L'épicéa (sapin rouge)

L'automne et l'hiver sont particulièrement propices à la récolte de la résine de l'épicéa commun (*Picea abies*). On lui prête des propriétés anti-inflammatoires, réchauffantes, antalgiques, cicatrisantes et antimicrobiennes.

Pommade: mettez 120 ml d'huile d'olive et 30 g de résine d'épicéa dans un petit récipient sur un réchaud. Chauffez lentement le mélange en remuant constamment jusqu'à ce que la résine ait complètement fondu. Filtrez et versez-le dans un deuxième récipient, placez-le sur le réchaud et ajoutez 10 g de cire d'abeille.

Échinococcose

On pense aujourd'hui que les plantes sauvages ne sont pas la première source d'infection par le ténia du renard responsable de l'échinococcose. Il reste néanmoins recommandé de laver scrupuleusement les parties de plante récoltées près du sol, un réflexe qui réduit le risque d'infection sans l'éliminer complètement. Selon l'Université de Würzburg, les mesures suivantes ont fait leurs preuves pour tuer les œufs du ténia du renard:

- surgélation à -80°C pendant quelques jours;
- chauffage à plus de 60°C pendant quelques minutes;
- chauffage à 45°C avec une humidité relative de l'air de 85 % pendant quelques heures;
- séchage à 25°C avec une humidité relative de l'air de 25 % pendant quelques jours.

Mélangez jusqu'à dissolution complète de la cire. Retirez du feu et mélangez jusqu'à ce que la masse ait un peu refroidi. Mettez la pommade refroidie dans un petit pot en verre propre qui ferme bien.

Dans un brûle-parfum: broyez la résine sèche dans un mortier ou entre deux pierres. Mettez la poudre obtenue dans un brûle-parfum ou la coque d'un coquillage, allumez et éteignez immédiatement la flamme; la poudre restera incandescente. <