

Règles de base de l'herboristerie appliquée

Qu'est-ce que l'herboristerie ?

C'est un art de guérir millénaire, accessible et économique, transmis et utilisé en priorité pour soigner dans le monde entier, surtout dans l'hémisphère sud, et encore aujourd'hui employé par quatre individus sur cinq, sous une forme ou une autre...

« *Plus tu as besoin de la nature, mieux tu la connais, plus tu l'aimes* »

Adage populaire.

L'herboristerie est en lien avec tous les domaines vitaux de l'existence humaine : L'agriculture, la culture, la biologie, la botanique, la diététique, l'écologie, l'éducation, l'éthique, l'histoire, la médecine, la philosophie, la politique et même la spiritualité. Comme disait ce cher JHW von Goethe : `` Il n'existe rien dans la nature qui ne soit en relation avec le Tout. ``

Qu'est ce qu'un herboriste professionnel ?

C'est une personne qualifiée par des années d'études et d'expérience, (un minimum de cinq ans), qui connaît intimement les plantes médicinales, qui sait les reconnaître, les recommander, les transformer et les utiliser adéquatement.

Un herboriste-thérapeute accrédité doit avoir au trois ans d'études académiques dans le domaine à son actif et au moins deux années de suivis cliniques pour être reconnu comme thérapeute par des formateurs de longue expérience.

Infos : www.guilledeshherboristes.org ou annyschneider.com

Règles simples et très concrètes sur le bon usage des plantes qui soignent

Premièrement : Comment et quand cueillir les plantes ?

Chacune en son temps propice, et pour cela il faut les connaître individuellement, les plantes se cueillent toujours une journée ensoleillée, après que la rosée a séché, vers 10-11heures, chaque partie au bon moment.

Les bourgeons, écorces, gommés et résines se cueillent tôt au printemps, durant la montée de la sève.

Les feuilles se cueillent dès leur apparition, sélectivement, celles des extrémités supérieures en premier. Les fleurs sont cueillies les journées sèches, autour du zénith, juste avant leur éclosion totale. Les fruits se cueillent mûris à point au soleil, au plus beau de leur couleur et saveur. Les graines se grappillent, quand

elles se détachent d'elles-mêmes, déjà prêtes à se reproduire ou à sommeiller sous terre jusqu'au printemps revitalisant.

La plupart des racines se déterrent en automne, quand l'essentiel des parties aériennes a disparu ou éventuellement tôt au printemps avant la montée de la sève. Comme l'a enseigné ma mentor Danièle Laberge : `` *Pour prétendre bien connaître une plante, il faut l'avoir connue et observée durant toute sa croissance, de la graine à la graine* ``.

Comment utiliser au mieux et en toute saison les végétaux médicinaux ? Pas si sorcier (ière) que ça !

Par ordre d'efficacité et d'accessibilité :

▲ **La plante fraîche** : directement cueillie en nature ou au jardin mâchée telle quelle, sur place, en jus, en salade, en trempette, mâchés, en salade, pour le maximum de vitalité et de vitamines. S'applique surtout aux feuilles les plus douces et tendres, au printemps (chiendent, pissenlit, plantain, oseille, patience etc.)

* **En décoction** : Prendre la partie active de la plante fraîchement cueillie, l'immerger dans l'eau froide et laisser mijoter à feu doux 3-4 mn, laisser infuser 5 mn et filtrer.

Aussi, de la laisser préalablement tremper avant ou après la brève ébullition écorces, racines hors saison et même les feuilles coriaces, abrègera le temps de cuisson. Ce procédé est surtout utile à rompre la barrière de cellulose ou lignine et augmentera arômes, enzymes vitamines et autres anti-oxydants. N'ayant pas les quatre panses des herbivores-ruminants, il nous fallait trouver des procédés pour mieux assimiler et digérer les plantes et leur nutriments.

* **L'infusion ou tisane**, procédé le plus connu, est faite avec la plante bien séchée, d'une à trois semaines, à l'abri de la lumière, accrochée en bouquets dans un sac de papier kraft, retournée régulièrement, ou bien étalée sur un linge ou du papier uni. La plante séchée doit être conservée dans un pot de verre étiqueté, à l'abri de la lumière.

Une tisane se fait avec l'équivalent d'une cuillère à thé rase de la plante séchée, exception faite pour les graines, racines, celles à alcaloïdes et les amères.

Les plantes sèches se gardent un an et se récoltent chaque année, comme Mère Nature nous les offre. Ainsi, au cœur de l'hiver, vous dégusterez avec bonheur vos bonnes infusions de plantes récoltées l'été de la même année,

ramassées au jardin ou dans le pré. Évidemment les plus fraîches, entières et aromatiques sont les plus goûteuses et les plus efficaces.

Si vous vous avez raté celles de la belle saison, achetez-en en vrac à votre magasin d'aliments naturels, certifiées bio et si possible, issues de la province. La théière et la passoire sont des accessoires essentiels, les sachets blanchis au chlore étant souvent faits de poudre d'herbes importées, dévitalisées et irradiées et reviennent cinq fois plus cher que les plantes en vrac.

* **Les huiles médicinales** se font comme les teintures-mères, sauf que le solvant est une huile (Canola, olive, sésame, Bio bien sûr,) et qu'on utilise en général les plantes séchées (sauf pour les fleurs de calendule, millepertuis, roses...). Une fois filtrée au bout d'un mois, on peut solidifier l'huile sous forme d'onguent ou cérat, en la diluant dans 1/5 du volume de cire d'abeille chauffée au bain-marie. Pour en prolonger la conservation et accentuer l'effet, ajouter quelques gouttes d'huile essentielle spécifique à l'effet recherché en fin d'émulsion, qu'on versera dans de petits pots de verre teinté avant de les étiqueter une fois refroidis.

* **La teinture-mère** : Cueillir sélectivement et soigneusement les parties actives de la plante par temps sec, au besoin ébrancher et les couvrir du double du solvant choisi. Les broyer grossièrement (30 secondes dans un bon hachoir ou robot, plus longtemps dans le traditionnel mortier ou mieux ,un suribachi japonais.... Laisser macérer durant un mois (ou une lune) dans un pot Masson avec un couvercle de plastique alimentaire. Il est important d'étiqueter le pot et d'ajouter le nom de la plante, l'endroit et la date de la cueillette. Remuer aux deux jours, surtout au début, pour éviter que les plantes ne surnagent et ne s'oxydent. Filtrer soigneusement, sans trop presser les plantes, dans une fine passoire de plastique ou un coton à fromage. Rincer le pot à l'eau bouillante et remettre le liquide filtré dans le même pot qui se garde dans une pièce sèche, à l'abri de la lumière, dans un placard.

En consommer en cure périodique de 10 jours à un mois, 10 gouttes à 30 gouttes 3 x par jour dans 1/2 verre d'eau en cure classique, avant les repas ou en crise de 3 à 5 gouttes à l'heure, selon l'âge et l'affection à traiter.

Attention : Ceci constitue un résumé des règles générales et chaque plante a ses spécificités et chaque herboriste ses recettes. Les plus sérieuses voire scientifiques sont celles où on spécifie les ratios au gramme par centilitre, les poignées ou pincée étant des unités de mesure plus aléatoires.

Question classique : quelles sont les différences entre les solvants ?

* **Le vinaigre de cidre de pomme** extrait le mieux les alcaloïdes, tanins et minéraux et alcalinise tous les systèmes et n'irrite pas le foie

* **Le vin blanc sec** extrait bien les vitamines, enzymes, flavonoïdes, mucilages et les vitamines hydrosolubles.

* **L'alcool blanc** (gin, vodka, alcools de grains de 40 à 60%) solubilise mieux les vitamines liposolubles, les huiles essentielles et les tanins, mais neutralise les enzymes et anthocyanines.

En général, les teintures-mères au vinaigre et au vin restent actives de 2 à 3 ans, celles préparées dans l'alcool jusqu'à cinq ans

Bon constat néanmoins : la plupart des principes actifs des plantes sont **hydrosolubles** donc : vive les jus, salades, décoctions et infusions, néanmoins avalées l'estomac vide, pour mieux se diffuser dans tous nos organes et circuits.

Les plantes médicinales peuvent également s'employer en cuisine comme aromate d'assaisonnement , bouillon, consommé, potage, sauce, et externe en bains, en cataplasmes , compresses, en dentifrice, en poudre, en lotions, en encens, en huile essentielle, en pastilles, en sirop, et même en lavement!

Pour aller plus loin dans l'exploration de ce vaste domaine si fourni, si fleuri...

Évidemment, pour approfondir ses connaissances et expériences, parfois dosé à la graine ou au milligramme près, informez-vous plus avant. C'est facile, surtout en ce pays nanti où cette science est facilement accessible par les livres et il en existe des milliers sur le sujet, les infos sur le web ou mieux encore, dans un cours pratique ou une formation appropriée avec un(e)herboriste d'expérience ! Assurément, si elles sont bien élevées, cueillies, choisies et adéquatement utilisées par des herboristes ou herbologues-philes, amateurs mais consciencieux, les plantes ont, depuis toujours et à jamais, des effets salutaires sur notre santé et nos vies!

Références : guildedesherbolistes.org ou annyschneider.com

Auteure , conférencière et herboriste-thérapeute accréditée

Tous droits réservés pour ces écrits Anny Schneider