

le Chemin de la Nature



LES RÈGLES DE LA CUEILLETTE

Vous rêvez d'être capable de reconnaître, de cueillir et d'utiliser l'abondance des plantes sauvages qui vous entourent :

- Savoir identifier les plantes sauvages pour les utiliser ?
- Savoir où trouver vos plantes sauvages comestibles favorites et en découvrir de nouvelles ?
- Connaître les risques et les règles essentielles pour votre santé ?
- Savoir cueillir en toute sécurité tout en respectant l'environnement ?
- Surprendre vos proches en leur cuisinant des plats aux saveurs sauvages et inconnues ?
- Prendre soin de vous et de votre entourage avec des remèdes naturels : soigner les toux d'hiver, les irritations de la peau, soulager les rhumatismes... ?



Je m'appelle Christophe de Hody et j'ai fondé Le Chemin de la Nature qui a pour objectif de transmettre la connaissance des plantes sauvages et leurs usages aux futurs·es cueilleur·ses .

Nous organisons des sorties, ateliers et formations sur le thème des plantes sauvages comestibles et médicinales, et de la naturopathie. Ces activités s'adressent autant aux novices qu'aux initiés, chefs cuisiniers, permaculteurs... mais aussi aux entreprises et écoles.

Notre mission est de faire revenir le patrimoine végétal au goût du jour et que chaque personne puisse avoir connaissance de cette richesse qui nous entoure, pour le plaisir de la découverte, pour une alimentation plus variée et locale, et pour une autonomie dans la santé. Cette démarche participera à changer notre lien à la nature et à la protéger.

Alors à vous de jouer :
**(RE)DÉCOUVREZ LA NATURE SAUVAGE
ET DEVENEZ ACTEUR DE VOTRE BIEN ÊTRE !**



LA RÈGLE ESSENTIELLE DU CUEILLEUR

S'il n'y avait qu'une seule règle à retenir dans la pratique de la cueillette des plantes sauvages, c'est d'**être absolument certain de l'identification des plantes** que vous cueillez pour les consommer.

L'apprentissage des plantes sauvages est un chemin. Nul besoin d'aller trop vite. En découvrant une plante après l'autre, vous arriverez rapidement à en connaître plusieurs dizaines !



Cueillette de la roquette sauvage (*Diplotaxis tenuifolia* (L.) DC.).

ENSUITE, VOICI QUELQUES RÈGLES DE BASE :

> Éviter les plantes proches de lieux pollués tels que :

- Les bords de route,
- Les décharges,
- Les champs ou jardins cultivés en non bio,
- Les plantes recouvertes de parasites, champignons microscopiques, etc.

> Ne pas cueillir de plantes rares, ni dans des zones de végétation spéciales, isolées (tourbières...).

> Prendre uniquement les parties dont vous avez besoin et laisser au moins deux tiers de la population. Ne prendre qu'une petite partie de chaque pied lorsque c'est possible, en laissant les plants les plus forts, afin de ne pas entraver leur cycle de vie et de co-évolution avec l'écosystème.



> Concernant la récolte des racines de plantes bisannuelles (qui vivent deux ans, elles ne font des fleurs et des fruits qu'au printemps de leur seconde année), procéder de préférence à l'automne de la première année, ou au plus tard au début du printemps, avant que la tige ne commence à apparaître. En effet, une fois que la tige apparaît, elle puise dans la racine qui n'est alors plus utilisable.

> Ne surtout pas hésiter à cueillir avant les tontes et à récupérer le bois, les bourgeons, et parfois les fruits après l'élagage des fruitiers. Sans vous, ils risqueraient de finir à la décharge !

QUEL MATÉRIEL POUR CUEILLIR DES PLANTES SAUVAGES ?

L'objectif est : le plus simple et le moins encombrant possible !

- Un petit couteau non pliable,
- Un petit sécateur,
- Des petits sacs en papier kraft ou en tissu réutilisable et un sac plus grand,
- Une petite scie pliable pour les branches,
- Une pelle coupante « cold steel » pour les racines,
- Des gants (pour les orties par exemple ;)).

=> Si je ne devais choisir qu'un outil, ce serait un couteau non pliable.



Le matériel de base nécessaire à la cueillette.

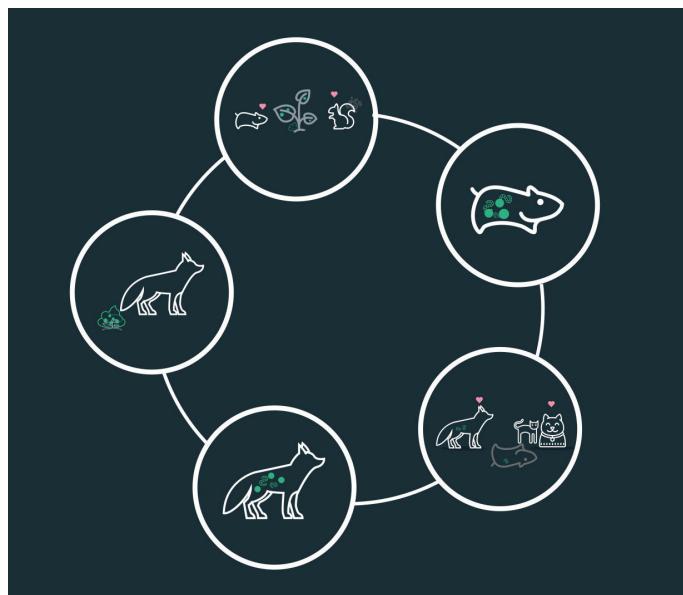


NETTOYER LES PLANTES AVANT DE LES CONSOMMER

Quels parasites risquons-nous de rencontrer et comment s'en protéger ?

Les plantes sauvages que vous récoltez peuvent, selon l'endroit et les fréquentations humaines et animales du lieu, véhiculer des **agents pathogènes**.

Les plus embêtants sont l'**échinocoque**, la **douve du foie** ainsi que **certaines bactéries**.



Cycle de vie du parasite *Echinococcus multilocularis* responsable de l'échinococcose ou « maladie du renard ».

Si vous souhaitez **consommer vos plantes sauvages crues**, selon les risques d'exposition du lieu de cueillette, il vous faudra ajuster le nettoyage nécessaire :

- Le nettoyage basique consiste à utiliser du **vinaigre blanc dilué** au 1/9^e.
- Toutefois, le vinaigre n'étant pas suffisant pour éliminer tous les pathogènes, on pourra ajouter un mélange d'**alcool à 90°** et d'**huiles essentielles**, par exemple l'huile essentielle d'origan compact (*Origanum compactum*). Attention, ce mélange que Christophe utilise permet d'éradiquer un certain nombre d'agents pathogènes mais il ne protège pas de tous les pathogènes et notamment de certains parasites.

Pour 200 mL d'alcool, vous pouvez mettre 20 gouttes d'huile essentielle. Pulvériser une cinquantaine de fois ce mélange sur vos plantes qui trempent dans l'eau. Vous pouvez aussi trouver en pharmacie les « Gouttes aux essences » pour remplacer l'origan. Ne laissez pas tremper très longtemps, pour ne pas perdre toutes les vitamines et les minéraux.

- En cas de doute sur une contamination par l'**échinocoque**, faire cuire vos plantes au moins 10 mn à 60°C, 5 mn à 80°C ou 1 mn à 100°C et pour la **douve du foie** faire cuire vos plantes quelques minutes à 60°C.

Pour aller plus loin et apprendre comment évaluer et diminuer les risques au maximum lors de vos cueillettes, RDV dans nos formations !



Enfin, le secret pour devenir un cueilleur herboriste expérimenté,
c'est de... pratiquer !



EN ATTENDANT, QUELQUES LIVRES UTILES POUR DÉBUTER

Guides des fleurs de France et d'Europe, ed. Delachaux et Niestlé : très complet, de belles illustrations, des noms à jour.

Les bienfaits des arbres, Christophe de Hody : une vingtaine d'arbres parmi les plus courants abordés de façon complète avec leurs vertus nutritives et médicinales et de magnifiques photos.

le Chemin de la Nature

LECHEMINDELANATURE.COM



© Le Chemin de la Nature, tous droits réservés