

CES PLANTES QUI NOUS VEULENT DU BIEN

SORTIE DU SAMEDI 4 AOÛT 2012 DU CÔTÉ DE SOUZY-LA-BRICHE

La forêt fournit tout ou presque pour survivre et même pour tromper son monde.

L'ART DU SOIN :

Le **Tamier commun** ou "herbe aux femmes battues" était en effet utilisé par les femmes battues ou celles qui voulaient faire croire qu'elles étaient mal traitées. En effet, la racine à la sève rubéfiante était utilisée pour frotter les plaies. Si elle aidait à la guérison des bleus (décongestion), son usage intense occasionnait des brûlures. Une simple affaire de dosage.

La blessure était encore plus rouge ou spectaculaire. À ne pas confondre avec la **Clématite**, "herbe aux gueux", une autre liane utilisée par les mendiants pour aggraver leurs plaies, et ainsi attirer la pitié des passants.

Puisqu'on est dans la couleur, savons-nous ce qu'une plante indique par la couleur jaune ou blanche de sa sève ?

- Jaune : toxique (la **Chélidoine** par exemple)
- Blanc : je peux être toxique, ou sans danger (nos **salades** par exemple).

Toujours en termes de plaies, l'**Achillée** millefeuille est utilisée en cataplasme. Appelée "herbe du charpentier", elle est également appréciée des femmes car elle soulage les règles abondantes et douloureuses. Elle soigne toutes sortes de plaies par ses propriétés **cicatrisantes**.

Une Achillée est utilisée en Chine pour faire des baguettes divinatoires (le Yi-King). Le soin des âmes passe aussi par les plantes !

La **Reine des prés** (fruits en forme de minuscules escargots) est de la famille des roses. Elle fournit l'acide salicylique, base permettant la formation d'acide acétylsalicylique... notre aspirine. Elle est connue, depuis longtemps pour son action contre les spasmes et ses propriétés diurétiques. Elle a une odeur agréable, ce qui ne gêne rien.

Le **Plantain** est connu des randonneurs pour son action apaisante après une piqure d'ortie. Mais savez-vous qu'il est excellent en salade (jeunes pousses) ou en légumes ?

Un autre type de soin...celui de nos casseroles, est fait par la **Prêle**. Les tiges séchées, très riches en silice, sont idéales pour récupérer les ustensiles de cuisine. Finement broyée, la poudre résultante vous fournira un excellent reminéralisant.

Enfin, le **Genêt à balai**, lorsqu'il est vieux et sec fournit un efficace... balai

L'ART DE SE NOURRIR :

En infusion :

- les **malvacées** en général : mauve, hibiscus (le karkadé égyptien par exemple)
- l'**aubépine**, plante du cœur : les fleurs sont utilisées en tisane pour régulariser le rythme cardiaque et la tension artérielle (qu'elle soit haute ou basse).

En salade, la racine de campanule raiponce (la gracile campanule se reconnaît par ses petites clochettes).

En purée, la grande consoude (elle possède aussi des propriétés cicatrisantes) qu'il faut consommer jeune .

En bonbon (si ! si !), le polypode. Cette plante de la famille des fougères a une racine au goût de réglisse (famille des fougères)

RÉHABILITATION D'UN MAL-AIMÉ, LE LIERRE :

Sa recherche de la lumière pour se reproduire l'associe à la belle sentence "Je meurs ou je m'attache". Il est ainsi symbole de fidélité et d'amour passionnel... d'où l'idée de faire des filtres d'amour avec du **lierre**.



Même si en sous-bois, les nervures sont plus blanches, et les feuilles en forme de trident, lorsqu'on le trouve à la lumière, les feuilles seront plus rondes et vert clair. Mais le lierre est toujours le même partout.

Sa réputation de bourreau des arbres est mal fondée.

Le lierre cherche un support. Même s'il se développe bien lorsque le support est malade, ce n'est en rien un parasite. Il offre même des avantages à la plante. Il assure la régulation thermique et enrichit le sol (humus). Comme il fleurit en automne, il nourrit les abeilles en fin de saison. Ses fruits précoces au début du printemps assurent le festin des oiseaux.

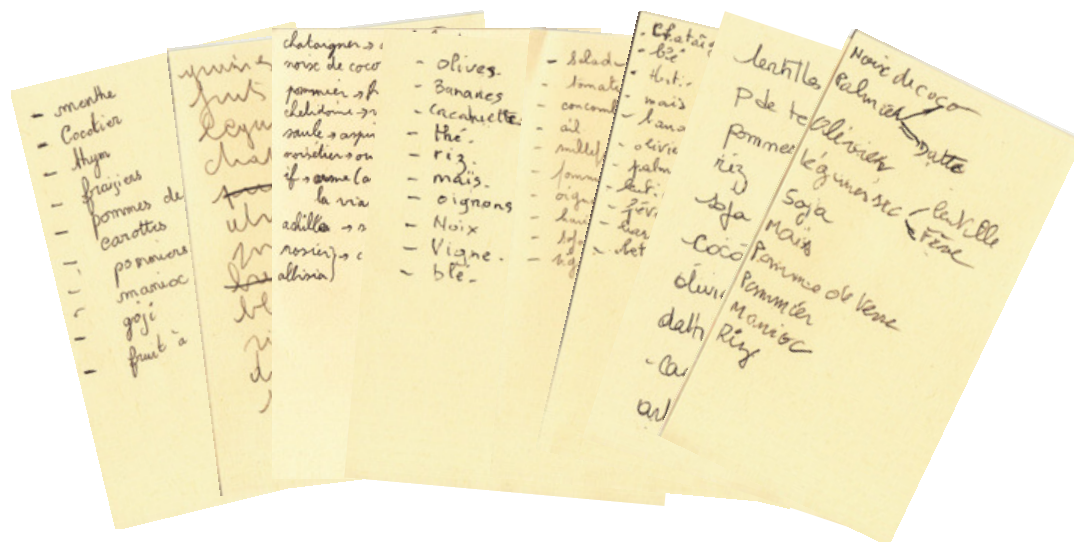
Associé à la caféine, il est apprécié des dames ...pour sa contribution aux crèmes amincissantes. Pendant les temps durs de la guerre, ses propriétés saponifères étaient appréciées. Pour les gourmets (une information à vérifier) il améliorerait le vin.

Enfin, Dionysos le portait en couronne Il paraît qu'il aide à lutter contre l'ivresse

ET LA SURVIE DANS TOUT ÇA ? :

Imaginez-vous sur une île déserte. Vous avez de l'eau en abondance, des sols riches et variés. Vous avez le droit d'emporter 10 plantes. Lesquelles choisirez-vous pour transformer cette île déserte en petit paradis ?

Séparons-nous en petits groupes de 3 ou 4. Voici des fiches et un crayon.



Résultats : les choix sont très variés !

Prenons une fiche au hasard : lentilles, pommes de terre, riz, pommes, soja, cocotier, olivier, dattier, canne à sucre, arbre à pain...il y a de tout : légumineuses, céréales, fruits, huile, sucre...et même de quoi faire un bon Planteur (avec la noix de coco, le rhum et le sirop issus de la canne à sucre ! Le cocotier peut aussi servir à faire un abri et des vêtements, l'olivier fournit ses fruits et son huile, ainsi que son bois utilisable pour concevoir de beaux ustensiles, et aussi, pourquoi pas, des bracelets ...

EN GUISE DE CONCLUSION :

Voici donc un petit aperçu de ce que nous propose Dame Nature.

Soyez vigilants, observateurs ! Chaque plante nous apporte quelque chose : un aliment, un remède, une histoire, une mise en garde, ou tout simplement une beauté à contempler ! Rien ne sert de jouer les apprentis sorciers : attention aux "jolis petits fruits rouges" que vous n'êtes pas sûrs de reconnaître...utilisez d'abord des valeurs sûres, comme l'Achillée millefeuille ou le Plantain.

Pour conclure, une phrase d'un illustre inconnu :

"La première fois que tu rencontres une plante, tu dois la saluer.

La deuxième fois, la reconnaître.

La troisième fois seulement tu pourras la cueillir".



Fruits de la Clématite des haies

Fleur de Clématite des haies



Plantain,
l'herbe
aux 5 coutures



Liane de la Clématite des haies



Bugrane épineuse



Fruits de l'Arum d'Italie



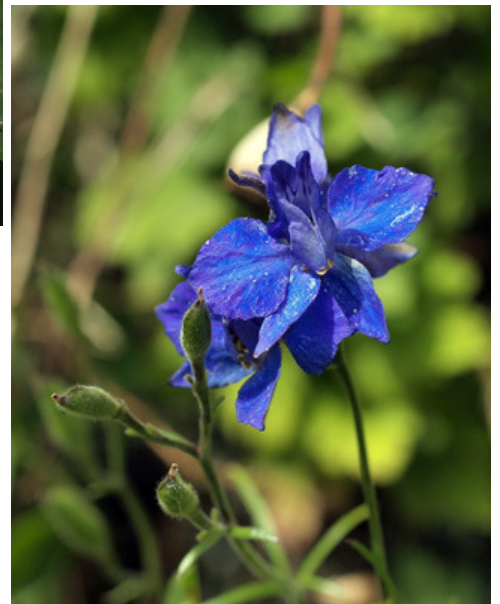
Fragon petit houx

Polypode commun ou "régliasse des bois"



Carotte sauvage

Brunelle commune



Ancolie commune



Buglosse des champs

Boutons floraux et fleur de la Rose trémière



Liane de Tamier commun



Bryone dioïque



Achillée millefeuille en fleur



Reine des Prés

