

Plantes aromatiques et herboristerie, toxiques.

(dernière mise à jour 2022-, Daniel Chicouène "dc.plantouz")

Plan de ce fichier :	p. :	à jour :
A. <u>Jardin</u> d'aromatiques tempéré	1	mars 2022
B. <u>Emplois</u> des aromatiques	12	août 2019
C. Remarques sur l' <u>herboristerie</u>	15	sept. 2018

A. Quelques notions pour organiser un jardin d'aromatiques fraîches en climat tempéré.

Plan de cette partie :	p. :	à jour :
schéma centré : clés pour un jardin aromatique	1	2015
Introduction	2	"
Pourquoi des aromatiques fraîches	"	juil 2021
Justification de la zonation (diffère / permaculture)	3	"
Problématiques des + thermophiles	"	"
Hauteur des plantes	4	2015
Tab.I : Hauteurs des plantes en fonction du bois	4	"
Schéma centré : connaissance d'1 aromatiq.	5	2019
Saisons (de végétation, de récolte)	"	2017
Tabl.II : Phénologie et saisons de végétation	5	2016
Tableau III : Saisons des récoltes et organes récoltés	"	avr.2016
Tab.IV: Mois des récoltes et organes récoltés	6	2017
Logiques d'organisation	7	"
Fig. photo : Exemples d'aromatiques à feuillage hivernal	8	"
L'entretien des espaces vitaux	9	-mars 2022
Surface consacrée à chaque plante	10	août 2021
Cas des plantes aromatiques d'intérieur	11	jan2019
Conclusion	"	2017

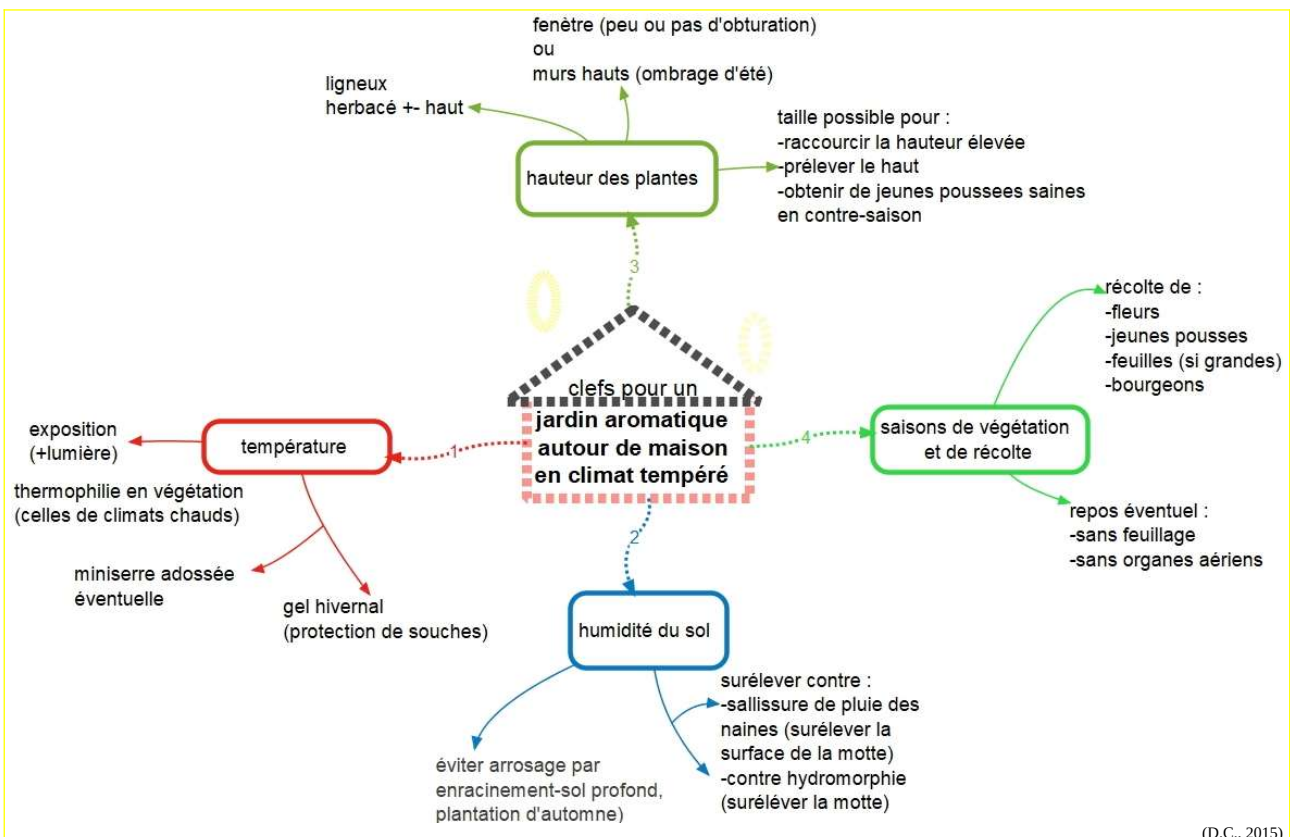


Fig.1 : Schéma centré de la problématique des aromatiques en jardin tempéré (2015).

Introduction.

Voici des réflexions sur la conception et l'organisation d'un jardin de plantes aromatiques (voire médicinales, condimentaires) sous climat tempéré. C'est le résultat d'une simple expérience au jardin pendant de nombreuses années, le souci étant de disposer de plantes fraîches facilement accessibles en toutes saisons, que ce soit pour la cuisine ou pour des infusions. Avec envie irréprouvable de prendre grand soin régulièrement et de cueillir méticuleusement pour chaque dégustation !

Les plantes aromatiques proviennent souvent de climats chauds (méditerranéen, tropical) : sous climat tempéré, elles apparaissent thermophiles pour la plupart. La logique est de profiter de la proximité des murs d'un bâtiment (ex. maison) diversement exposés au soleil. C'est également à proximité (de la cuisine) lors des cueillettes (de plantes fraîches), plus ou moins quotidiennes. Par ailleurs, autour de la maison, les disponibilités, en particulier en hauteurs, varient en fonction des ouvertures (ex. hauteur des seuils de fenêtres).

Le principe d'optimisation est de comparer les plantes et l'espace : les caractéristiques des plantes à prendre en compte sont nombreuses ; la gestion de l'espace est variée. L'idéal serait de considérer une base de données adaptée ; en attendant, un aperçu de notions simples est utile. Seules les plantes pérennes sont abordées.

Pourquoi utiliser des aromatiques fraîches :

En général, quelle que soit la saison, les plantes fraîches contiennent plus d'essences (en partie perdues lors du séchage si les plantes sont utilisées après dessiccation pour les consommer à une saison différente de celle de la récolte). Pour une majorité d'espèces, le feuillage est disponible toute l'année. Quand les organes aromatiques n'existent qu'à une saison, soit la consommation est limitée à cette saison, soit après séchage mais avec plus ou moins de perte d'arôme.

Le recours au séchage (dessiccation) peut servir dans quelques cas :

- faire des infusions à une saison où les organes souhaités ne sont pas produits (ex. la verveine citronnelle perd habituellement son feuillage en hiver, ou alors s'il persiste, il est un peu sénescé et peu aromatique : aussi, si on souhaite faire des infusions de cette plante en hiver, il faut utiliser les récoltes séchées lors de l'été précédent),
- faire baisser le taux de certains composés à effets secondaires (ex. la sauge officinale est séchée pour éliminer une partie de la thuyone),
- peut-être pour favoriser l'extraction de certains tanins lors de l'infusion.

Les conditions de séchage et de conservation à l'abri d'insectes et autres choses indésirables ne sont pas abordées ici car ce n'est pas le sujet.

S'occuper de plantes aromatiques proches où les cueillettes sont réalisées éventuellement plusieurs fois au cours d'une journée est une motivation à nombreux aspects. Si un proverbe chinois se termine en disant "si tu veux être heureux toute ta vie, fais toi jardinier", il est possible que ce soit encore plus vrai dans le cas particulier d'un jardin de plantes aromatiques dont on prend grand soin sur de nombreuses années. En pratiquant, la motivation peut devenir grande (incurable, sans remède, même de phytothérapie ; ni en prévention, sans aucun vaccin) ; ce n'est pas une mise en garde mais bien une incitation.



Justifications de la zonation.

La zonation ou le "zonage" des emplacements de différentes plantes aromatiques par rapport à une maison individuelle a une justification quelque peu différente de celle utilisée en "permaculture" (zone 1-5 du "zoning" de Mollison & Holmgren, 1978, cité et repris par les mêmes auteurs séparément dans les années suivantes).

- intérêts généraux de la proximité de l'habitation comme paradis aromatique :
 - accès facilité pour la cueillette fréquente (conditions météorologiques, distance si invalidité, etc.), éventuellement pluriquotidienne (infusion du matin, du soir, cuisine du midi, etc.),
 - l'observation ou la surveillance (santé des plantes par rapport à : des maladies, des animaux tels que mollusques, rongeurs, insectes tels que les "crachats de coucou",... trop ou pas assez d'eau au cours d'une journée particulière), les parfums au cours de la journée (y compris en l'absence de cueillette),
 - éventuellement lieu de sérénité, de convivialité ou d'accueil privilégié avec conversations initiées autour de ces thèmes (culture et consommation).

Certaines motivations de la proximité d'une porte sous diverses expositions valent pour d'autres aromatiques que les plus thermophiles.

Tableau de différences entre problématiques des aromatiques en climat tempéré et celles de la permaculture.		
	A) plantes aromatiques thermophiles en centre Bretagne	B) permaculture (certains auteurs) en général
1. but	spécialement pour les aromatiques les plus thermophiles, +- restreintes près d'un mur plein sud	accès préférentiel aux légumes et aromatiques près de la maison
2. surface concernée	surtout limitée à c. 1 m le long du mur sud	plusieurs m tout autour de la maison ou près des portes principales
3. principes	-mur : butte de terre le long du mur, sol filtrant, non asphyxiant, sans piétinement fort -mur exposé sud, surtout en pierres : favorise le réchauffement en toutes saisons -mur de l'habitation chauffée en hiver : dégivrage de matins gelés plus rapide, et minimum absolu moins bas par déperdition de chaleur	raisonnement général d'après les fréquences de passage des habitants, pour les légumes (surtout les nitrophiles avec apports de déchets ménagers et déjections diverses) et toutes les aromatiques cueillies souvent

Problématiques des plus thermophiles.

Leur emplacement exposé aux températures les plus élevées de l'extérieur en diverses saisons relève des maximales (sommées de températures), des minimales, de l'évapotranspiration (favorisant la perte d'eau libre du sol, effet renforcé par une butte de terre le long du mur, supposé avec gouttière pour la toiture).

- date de démarrage ou débournement au printemps : estragon, verveine citron, verveine menthe, dans une moindre mesure floraison de Viola odorata
- températures d'été : certaines marjolaines, Micromeria sp., (vigne, tomates, certains fraisiers remontants)
- dégivrage plus rapide les matins d'hiver gelés : diverses espèces à feuillage hivernant
- pousse plus active en hiver : diverses espèces à feuillage hivernant dont menthe marocaine, menthe bergamotte, mélisse citron, balsamite, chamomille romaine
- minimum absolu (organes gélifs) : verveine menthe, sauge ananas (fleurs et souches)

distance au mur en exposition sud : dépend des dimensions de l'individu adulte
-quelques cm vont jouer pour l'estragon ;
-pour la verveine citron qui atteint 2-3 m de haut avec une envergure d'au moins 1 m, planter à c.5 dm du mur est un compromis vis-à-vis du déséquilibre de l'architecture provoqué par la proximité du mur (si c'est planté trop près du mur, la plante grandit en tombant de l'autre côté de son axe de plantation)

S'il y a une vérande avec vitres posées sur un mur bas (généralement un peu moins d'1 m de haut), les plantations extérieures sont possibles le long de ce petit mur, avec des plantes basses.

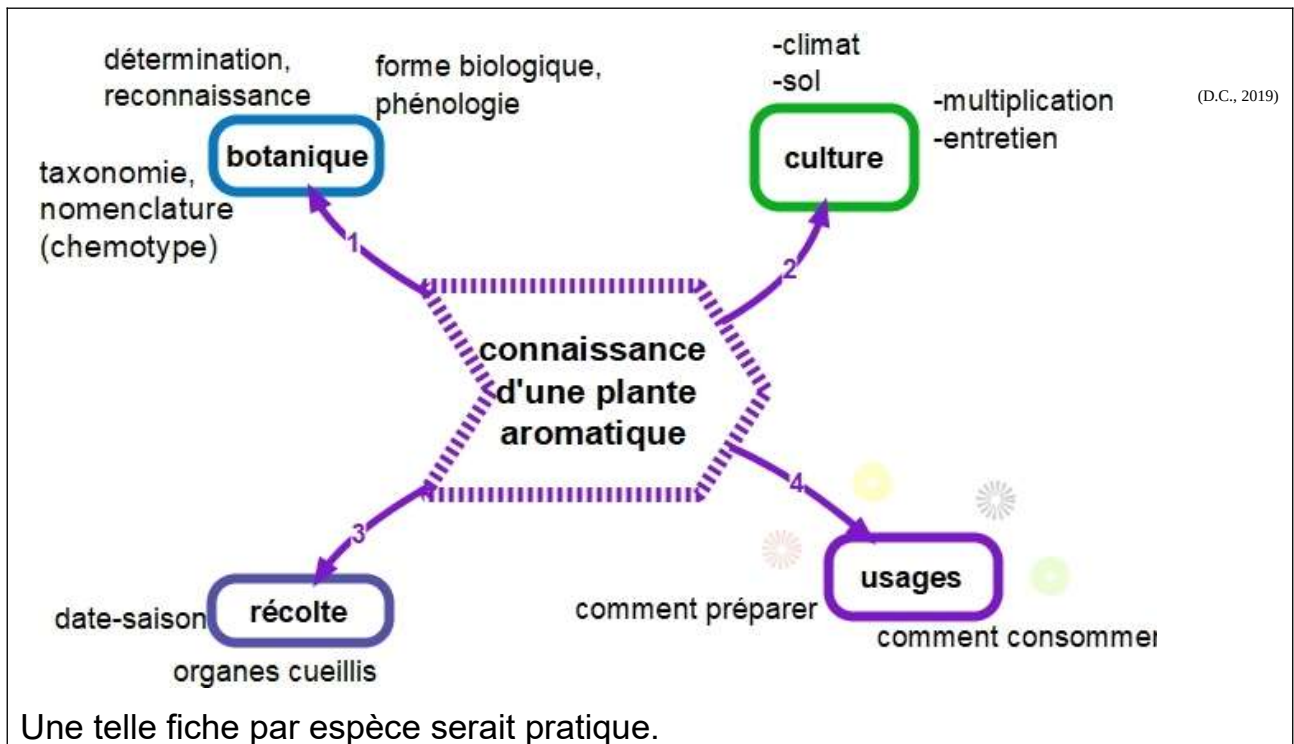
Hauteur des plantes.

D'un point de vue biologique sont traditionnellement distinguées les plantes ligneuses et les plantes herbacées ; les premières sont souvent plus hautes mais pas toujours.

Concernant les hauteurs, il faut distinguer la hauteur maximale des individus (qui correspond généralement au moment de la floraison pour les herbacées) et la taille qui peut être pratiquée pour diverses raisons dont : cueillettes intenses des portions supérieures des pousses, provoquer un renouvellement des pousses pour disposer de jeunes (=détruire les inflorescences en particulier).

Les grands arbustes (genévrier) et les arbres (tilleul cordé) sont loin des maisons pour des raisons de longueurs de branches ou d'enracinement en particulier.

Tableau I : Notions de hauteurs des plantes en fonction de leur bois.		
hauteur adulte	A) ligneux	B) herbacés pérennes
1. arbre	tilleuil cordé	-
2. hautes (quelques m)	laurier sauce (jusqu'à 5 m) verveine citronnelle (2 à 3 m sans taille de raccourcissement et sans gel avec reprise de souche) romarin dressé (2 m)	angélique officinale (2 m) fenouil officinal (2 m)
3. moyennes (1 m)	sauge officinale Helichrysum italicum	la plupart des menthes mélisse citron ; mélisse orange (+grand) les tanaïses, balsamite
4. petites (1/2 m)	thym commun, thym citron marjolaines (des jardins ; de Syrie ; de Majorque)	estragon origan s.s. non raccourci rosette d'oseille (inflorescence 2 m) menthe fraise
5. naines	thym serpolet sarriette vivace	chamomille noble (romaine) certaines menthes pousses feuillées de <i>Origanum vulg.</i> violette odorante ciboulette



Saisons (de végétation, de récolte).

Pour information, les saisons de végétation sont présentées. Les aromatiques sont soit sempervirentes, soit perdant leur feuillage en hiver. Le safran est une exception.

catégorie de saisons de végétation :	espèces :
toute l'année = sans repos (sempervirentes)	la plupart des aromatiques
végétation estivale	verveine citronnelle cassis estragon menthe poivrée glaciale renouée odorante
autres saisons	ciboulette poireau perpétuel

flours	-violette odorante : mars-avril -primevère acaule : surtout mars-avril -sauge ananas (+ feuilles éventuellement) : surtout fin d'été et automne (jusqu'aux premières gelées) -sureau noir : vers juin
jeunes pousses (à petites feuilles)	-estragon : fin de printemps, été (rarement un peu en automne et hiver) -Helichrysum italicum (immortelle d'Italie) : toute l'année -menthes : dépend des espèces (marocaine toute l'année) -melisse : surtout printemps ; été si raccourcissement ; éventuellement hiver mais jeunes pousses proches du sol (facilement salies suite à la pluie) -sarriette : printemps, été au moins ; 2 sp. (1 dressée et 1 stolonifère) à tiges glabres peuvent offrir de nouvelles pousses en automne et hiver -thym citron : toute l'année -romarin : toute l'année (+ fleurs surtout en hiver-printemps) -marjolaine des jardins et de Majorque : toute l'année -verveine citronnelle : été et début d'automne
feuilles ou limbes (grandes)	-renouée odorante (<i>Polygonum odoratum</i>) : surtout en été -fenouil officinal (+ fleurs en été, fruits secs) : toute l'année -laurier sauce : toute l'année -balsamite : toute l'année -ciboulette : largement printemps et été -poireau perpétuel : surtout hiver
bourgeons en gonflement	-cassis : (fév.)mars-avril
jeunes inflorescences (voire toutes les tiges et feuilles)	-flouve odorante : toute l'année

Les 3 belles originalités des infusions du mois de mars dans un mélange :

- fleurs juste ouvertes de violette odorante,
- jeunes fleurs ou boutons presque ouverts de primevère,
- bourgeons gonflés de cassis.

Les infusions rafraichissantes d'été :

- feuilles (ou pousses) de verveine citronnelle
- menthe poivrée (type glaciale et proche de ce type)

Tableau IV : Mois des récoltes et organes récoltés

feui.	feuilles ou limbes (grandes)		feuilles ou limbes (grandes)				
pou.		jeunes pousses (à petites feuilles)		jeunes pousses (à petites feuilles)	jeunes pousses (à petites feuilles)		
fleur						fleurs, voire graines	fleurs, voire graines
ex. sp.	fenouil laurier sauge off. balsamite	melisse origan menthe v. romarin	ciboulette	sariette m. estragon	cassis	violette	fenouil lavande
J	x	x					
F	x	x					
M	x	x			x	x	
A	x	x	x	x	x	x	
M	x	x	x	x			
J	x	x	x	x			x
J	x	x	x	x			x
A	x	x	x	x			x
S	x	x		x			x
O	x	x					
N	x	x					
D	x	x					

Logiques d'organisation.

(1)-s'adapter à la hauteur du seuil des fenêtres : si le seuil est bas (ex. moins de 5 dm par rapport au sol) et qu'on ne veut pas d'ombrage sur les fenêtres, on installe en face de ces murs bas des plantes naines, voire d'autres susceptibles de supporter la taille conséquente

(2)-privilégier les plus thermophiles près des murs les plus ensoleillés, chaud (= exposition au sud dans l'hémisphère nord) ; à l'inverse, celles qui supportent le plus l'ombrage ou les températures plus basses sont mises ailleurs

(3)-règle plus secondaire : éviter les plantes scabres (verveine citronnelle ; citronnelles de Madagascar ou Cymbopogon) à proximité des zones de passage intenses (ex. porte) sous peine d'être souvent griffés en les heurtant par visage, mains,...)

(4)-si le sol est hydromorphe (ex. temporaire), surélever la motte où s'enracinent les plantes sensibles = faire une butte d'au moins 10 cm de haut ; pour la plupart des aromatiques, surtout la marjolaine des jardins (contre un mur au Sud, elle peut aussi être un peu protégée de la pluie)

(5)-pour limiter les éclaboussures liées à la pluie tombant directement sur le sol et salissant le feuillage de plantes naines, on peut surélever le sommet de la motte ou mettre quelques pierres pour délimiter au mieux le feuillage de ces plantes naines. Le développement d'une couverture du sol par des bryophytes (en particulier des mousses) peut également protéger d'éclaboussures de sol ; ceci suppose qu'il y ait peu ou pas de turricules de lombrics (qui enterrent les bryophytes).



Lueur du matin sur plantes aromatiques, 2017. D.C

Photo : Exemples d'aromatiques à feuillage hivernal

(givré en début d'hiver, vers le 1er janv. 2017) en exposition sud :
menthe marocaine, balsamite, 1 sarriette dressée, thym serpolet, menthe orange,
hysope, marjolaine des jardins.

De quoi faire de bonnes infusions d'agrément (pures ou en mélanges) au coin du feu !

Hors photo, à côté, il y avait aussi des feuillages de : fenouil officinal, thym citron,
romarin, marjolaine de Majorque, origan commun, chamomille noble, mélisse
citron...

plus spécifiquement pour la cuisine : helichryse d'Italie, laurier sauce, thym
commun.

L'entretien des espaces vitaux des plantes.

Le nombre d'exploitations des pousses à chaque saison dépend de l'espèce. Pour la survie des touffes, il faut laisser suffisamment de feuillage (= n'en prélever qu'une fraction), fonction de l'espèce. Ainsi, pour la mélisse officinale, il faut éviter de dépasser 2 exploitations (raccourcissement) d'une pousse par saison.

Les plantes voisines : les plantes aromatiques qui colonisent facilement (massivement) par voie végétative ou par graines les zones les plus proches (jusqu'à 1 m par an) ne doivent pas être placées à côtés de plantes fragiles où l'espèce colonisatrice serait difficile à extirper. Ainsi, certaines menthes via leurs rhizomes, le fenouil et les annuelles en général via leurs graines cohabitent mal avec des Viola, ciboulette, voire estragon.

Il y a aussi les mauvaises herbes sauvages à gérer. Le sarclage manuel méticuleux est souvent nécessaire. L'arrachage des rhizomes de chiendents et de Urtica dioica parmi des aromatiques naines ou fragiles est délicat ; c'est à faire très régulièrement (plusieurs fois par an) pour limiter les dégâts d'étouffement et d'arrachage.

Les autres ennemis des cultures (animaux, maladies parasitaires) dépendent beaucoup de l'espèce aromatique. Ils tuent parfois la plante. Voici quelques exemples :

-mollusques (limaces, escargots ; surtout en sols humides) : surtout estragon, thym commun, hysope,

-tétranyques (acariens) : Lippia dulcis quand l'air est chaud et sec

-insectes :

.les "crachats de coucou" au printemps (on peut les enlever avec une brindille dès qu'on repère la mousse), sur romarin, divers Origanum ;

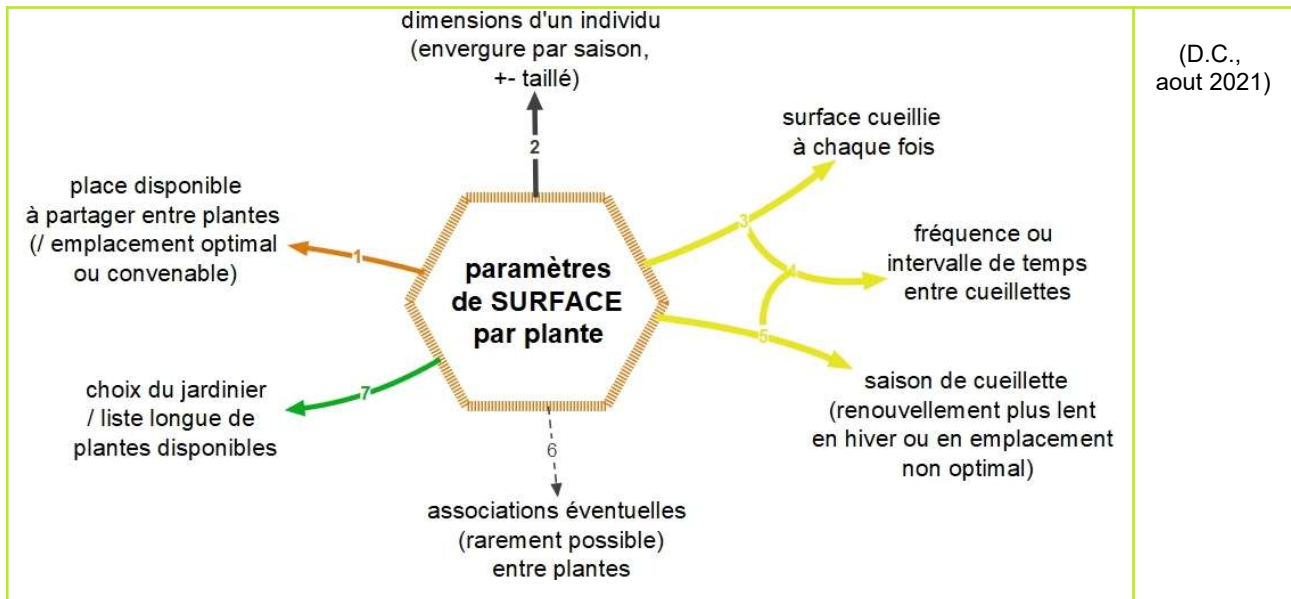
.pucerons : menthe verte en été, parfois mélisse citron et estragon, certains Origanum

.diverses chenilles mangeuses de feuilles, parfois des mineuses (sur marjolaine des jardins).

Ces animaux ravageurs des aromatiques et autres plantes du jardin sont plus ou moins régulés par une faune auxiliaire, en particulier des musaraignes, hérissons, batraciens, certains oiseaux ; ces animaux sauvages précieux subissent des dommages (sont tués ou dérangés ; cf. la SFEPM) par les chiens et chats domestiques (de personnes fâchées avec les plantes aromatiques, d'autres humains et divers aspects environnementaux).

Les surfaces consacrées à chaque plante.

Plusieurs paramètres influencent la surface choisie pour chaque espèce.



Pour les plus thermophiles, c'est un compromis entre ce qu'on souhaiterait et la place disponible limitante contre un mur exposé au sud.

Pour 1 seule cueillette (pour 1 infusion ou pour 1 plat), l'aire de récolte est variable selon les plantes. Voici 2 extrêmes :

- une pousse sur une plante ligneuse dressée (ex. "immortelle d'Italie") occupe quelques cm² d'aire basale
- une poignée de fleurs de "Violette odorante" nécessite d'exploiter à chaque fois plusieurs dm².

saison : De façon générale, pour une même plante, les cueillettes régulières hivernales supposent :

- plus de surface qu'en été car la vitesse de renouvellement des organes récoltés est plus lente. (ex. mélisse, menthe verte)
- moins de surface si exposition chaude pour l'hiver.

dimensions d'1 individu : selon les plantes, la place occupée par 1 individu est influencée par sa hauteur. Ainsi, un "laurier sauce" ou une "verveine citronnelle" empiètent environ 1 m² au sol. Des herbacées dressées et hautes de quelques dm n'ont besoin que de quelques dm² (ex. "marjolaine des jardins" ou "thym commun").

les associations de plantes : perturbent souvent le sarclage ; quelques plantes peuvent être associées, avec quelques possibilités :

- sous des ligneux hauts, avoir des naines est parfois possible (ex. "violette odorante" à organes cueillis se renouvelant presque quotidiennement et peu gênés par des déjections d'oiseaux qui se sont posés sur le ligneux au dessus
- des cycles saisonniers complémentaires ("violette odorante" et estragon qui sort de terre quand la cueillette des fleurs de violette se termine, fin mars)

Cas des plantes aromatiques d'intérieur.

Sous climat tempéré, il est possible de cultiver à l'abri (ex. dans une maison) des plantes aromatiques qui ne supportent pas d'être dehors en hiver. Soit qu'elles meurent, soit qu'elles se mettent en repos végétatif (arrêt de croissance ou de parfum, pas de feuilles ou pas d'organes aériens lors d'un hiver habituel) ; parfois aussi, c'est pour éviter les dégâts de mollusques.

Les températures minimales supportées varient d'une espèce à l'autre ; et donc la mise à l'abri du froid dépend du climat (mésoclimat du lieu de la maison).

ex. :

-diverses espèces de *Cymbopogon* (les citronnelles de la famille des Graminées) ; certaines meurent à +5° C.

-*Coleus aromaticus*, *Micromeria sp.* : gélif

-*Lippia dulcis* et d'autres espèces voisines : températures positives pour la production de feuilles ou de feuilles parfumées, et risques de dégâts de mollusques à l'extérieur.

Conclusion.

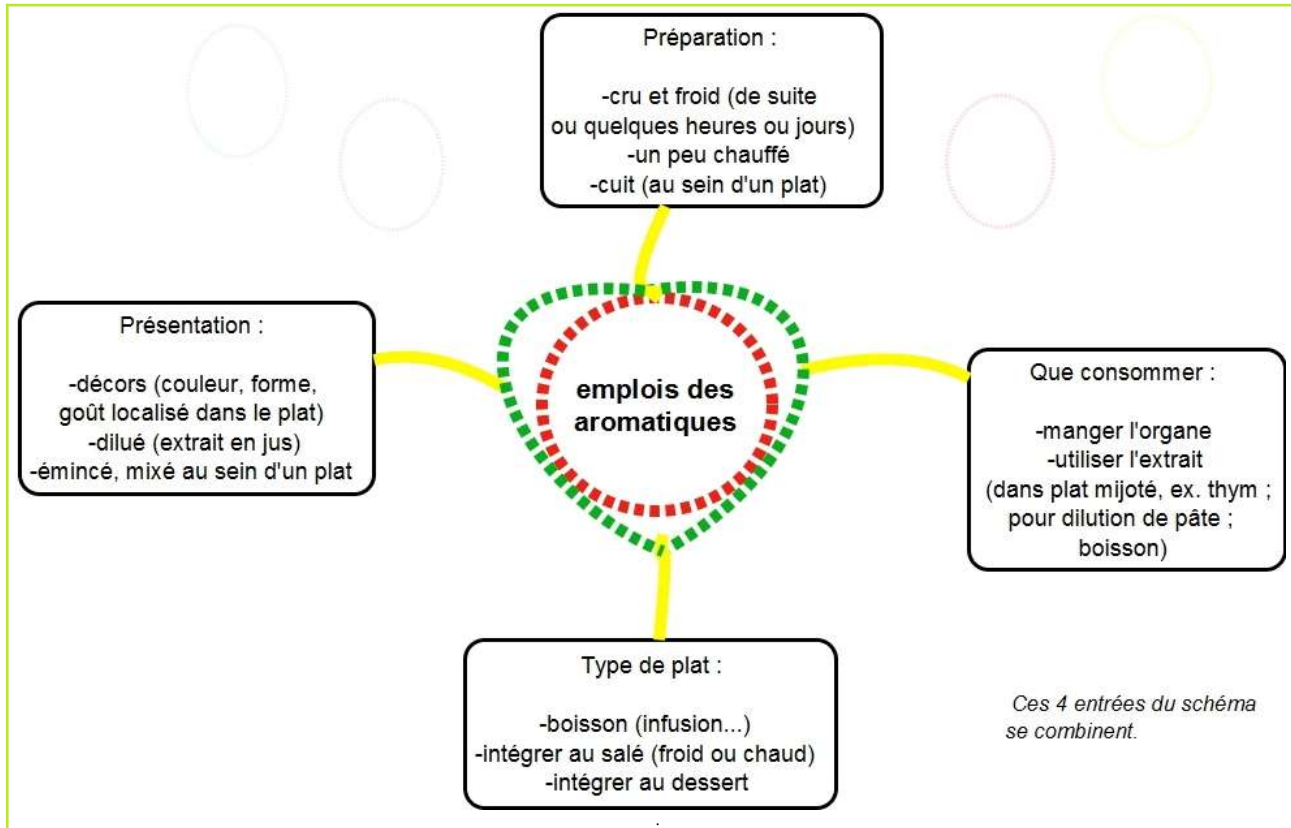
Les surfaces à consacrer à chaque espèce dépendent des quantités que l'on souhaite utiliser chaque année (ex. si on veut prélever 10 pousses par semaine, il en faut 500 dans l'année). La largeur de la bande autour de la maison peut varier en fonction de différents éléments liés aux plantes ou à la maison ; environ 5 dm est un ordre de largeur qui permet de profiter des effets du mur et qui est un compromis avec l'entretien, la facilité de cueillette, les éventuels perchoirs à passereaux (bords de gouttière surtout).

La question du trottoir (présence, largeur, distance éventuelle par rapport au mur et/ou perforation par des trous de quelques cm de diamètre ou fissures) est à considérer en fonction des sols en particulier... et des types de chaussures utilisées en hiver.

D'autres plantes thermophiles d'extérieur, près des murs ensoleillés : fraisiers remontants, voire pêchers, brugnon.

B. Emplois des aromatiques.

Plan de cette partie :	p. :	à jour :
schéma centré	10	août 2018
précautions d'emploi	"	août 2019
échelles de temps	11	juil 2021
ex. de modes d'emploi	"	août 2018
ex. d'usages	12	août 2019

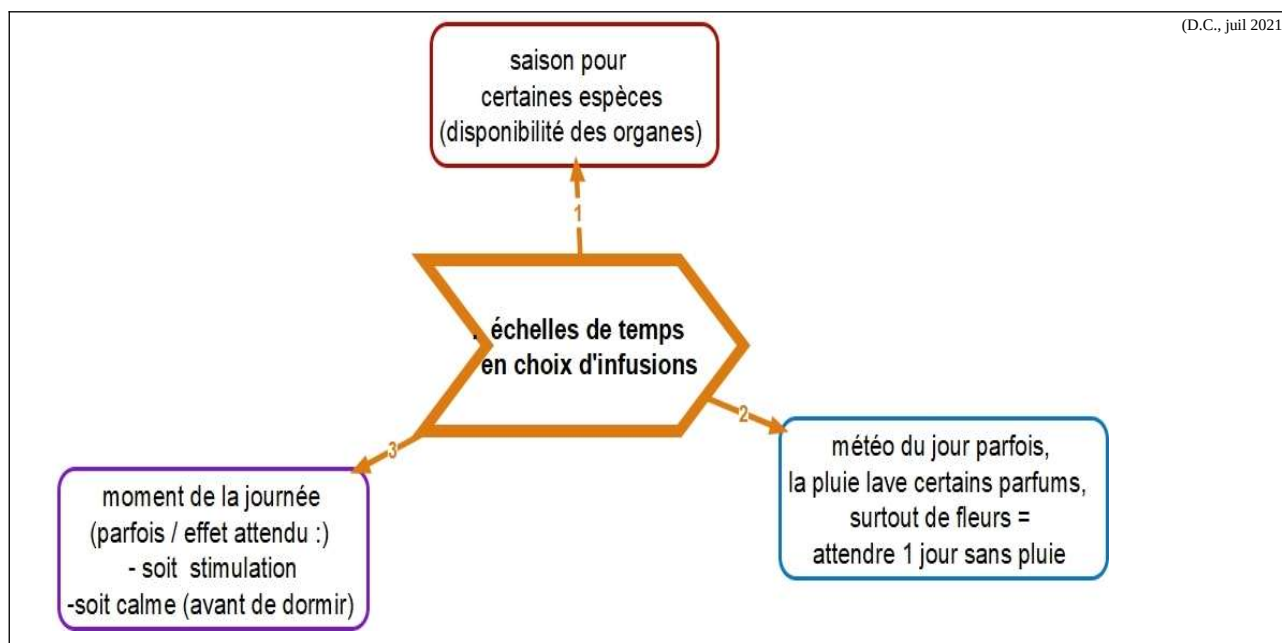


Précautions d'emploi :

Les plantes aromatiques ne sont pas forcément sans risques pour la santé, comme pour des plantes médicinales de façon générale. Des précautions simples sont souvent prudentes. Il peut y avoir des contre-indications médicales. Leur usage reste ponctuel et à des doses modérées.

Par exemple, pas de thym tous les jours pendant plusieurs semaines de suite car un composé toxique pour le foie et à demi vie de plusieurs jours dans l'organisme humain s'accumule ; ceci concerne en particulier les foies fragiles (par exemple abimés par certaines chimiothérapies anticancéreuses),

Des restrictions éventuelles pour des plantes fraîches comme la sauge officinale et autres plantes contenant de la thuyone (peut-être préférable de les utiliser séchées plutôt que fraîches).



Quelques exemples de modes d'emploi :

plante	A) organes	B) préparation	C) consommation
estragon	des feuilles (voire en plus des portions de tiges proches du bourgeon terminal et tendres)	dans des plats "salés" ; généralement un <u>peu émincées</u> (pas trop pour mieux apprécier l'arôme des morceaux dans la bouche), ou éventuellement entières	crues ou peu cuites (mis en fin de cuisson ou dans des plats à cuisson rapide)
verveine citronnelle	des feuilles ou des portions de rameaux portant des feuilles (éviter de prendre les inflorescences qui vont faire des impuretés dans l'eau)	en infusion douce et courte (si on veut éviter l'amertume)	seul le liquide d' <u>infusion</u> est bu, les morceaux de plante ne sont pas consommés (les bords des feuilles peuvent être coupants pour les lèvres par ex.) ; l'infusion peut également servir pour composer des desserts (ex. avec agar-agar)
fleurs de bourache	quelques corolles bien épanouies (attention aux risques de toxicité à hautes doses)	utilisées fraîches et crues	en <u>décors</u> (peu de goût) de plats froids

Ex. d'usages personnels :

plante	A) plats salés	B) infusions, voire desserts	C) décors
balsamite	feuilles (entières retirées à la fin ou émincées)	feuilles, voire inflorescences	(inflorescence mais goût fort)
bourrache			fleurs
camomilles		pousses, feuilles, inflorescences	corolles blanches
citronnelle de Madagascar (Cymbopogon sp.)		portions de limbes (parfois de gaines pour certaines espèces)	
estragon	feuilles ou apex des pousses, peu émincés		
fenouil officinal	surtout feuilles	feuilles, inflorescences, fruits	surtout fleurs ou portions d'inflorescences
immortelle d'Italie	feuilles ou apex des pousses, souvent émincé		
laurier sauce	feuilles (non consommées)		
marjolaines (des jardins ; de Majorque ; de Syrie)	rameaux	rameaux	feuilles, voire portions d'inflorescences
menthe verte	pousses entières ou émincées	pousses, voire jeunes inflorescences	feuilles des bourgeons
menthe glaciale		pousses, voire jeunes inflorescences	
menthe bergamotte		pousses, voire jeunes inflorescences	
origan commun	rameaux	rameaux	
primevère		fleurs	fleurs
romarin	rameaux (non consommés, voire émincés)	rameaux	fleurs (surtout hiver, printemps)
sariettes	pousses (entières non consommées ou émincé) ou feuilles		
sauge ananas		(feuilles ou fleurs mais l'arome passe mal dans l'infusion)	fleurs (il en faut plusieurs pour un goût notable)
thym	rameaux (non consommés, voire émincés)	rameaux	
-verveine citronnelle -verveine menthe		rameaux ou feuilles	
verveine sucrante		rameaux	feuilles
violette odorante		fleurs	fleurs

C. Remarques sur l'herboristerie.

Les remarques portent à la fois sur la reconnaissance des plantes et sur la toxicologie (à double titre). Ce sont des aspects de la phytothérapie.

Confusions entre taxons :

Un problème important est le risque de confusion entre la plante médicinale produite ou commercialisée et un taxon toxique, au moins à certains stades ou pour certains organes. Les ressemblances sont nombreuses pour une personne non avertie ; citons par exemple entre feuilles de la grande oseille avec celles de certains Arum (toxiques) à certains stades, entre rameaux de sapins (*Abies sp.pl.*) et d'if (*Taxus*, mortel). De telles plantes présentent le risque d'être inversées ou le lot de la plante médicinale peut être, en plus ou moins grande proportion, contaminé par des plantes contenant un poison fort. Aussi, l'herboriste doit savoir distinguer les plantes de sa gamme et la liste de celles (toxiques) qui peuvent se confondre dans l'aire de production ou de cueillette ; c'est-à-dire qu'il est impératif de maîtriser une liste minimale de critères distinctifs. Si la confusion porte sur une plante non toxique, la préparation peut simplement se retrouver dénuée des propriétés médicinales attendues.

Contre-indications des préparations :

Si les plantes médicinales ont des indications thérapeutiques, elles ont également souvent des contre-indications, dépendantes (inverses) ou non des indications. Ainsi, d'après plusieurs auteurs, le romarin *Rosmarinus* (au moins certains chémotypes) est contre-indiqué en cas d'hypertension artérielle. Aussi, la première information dont l'utilisateur doit avoir connaissance est la liste des contre-indications possibles de chaque plante ou préparation médicinale ; les indications viennent ensuite.

Le contenu des formations :

Les connaissances en botanique et en toxicologie relèvent logiquement du domaine public. Aussi, les éventuels documents de formation des écoles d'herboristerie doivent aussi être publics et évaluables ; il est inadmissible que de tels documents soient confidentiels (c'est-à-dire réservés à la crédulité des personnes qui suivent la formation).

La formation doit tout autant concerner d'une part les producteurs ou cueilleurs, d'autre part les personnes chargées du respect des préparations (pour le contrôle).

En France, la DGCCRF a besoin d'experts suffisamment formés pour vérifier les infractions ou confusions avec des plantes toxiques (en particulier si elles appartiennent au même genre ; ex. *Mentha pulegium* ou *Equisetum palustre* qui sont connues comme toxiques doivent pouvoir être diagnostiquées en cas de confusion avec des espèces médicinales de *Mentha* ou *Equisetum*, de même des rhizomes de diverses Graminées entre elles). Et il ne faudrait pas que la mission du sénat français de 2018 sur l'herboristerie confonde des personnes passionnées par la connaissance de plantes médicinales et des illuminés fâchés avec cette connaissance (se basant sur de vagues impressions personnelles, parfois proches de la radiesthésie, bref de pseudosciences et d'impostures).



Daniel Chicouène

Retour page d'accueil 'plantouz' : <<http://dc.plantouz.chez-alice.fr/>>