

A person wearing a dark blue corduroy shirt is holding a willow branch with green buds. The background is a blurred natural setting. A white text box with a black border is overlaid on the image.

CES PLANTES QUI SOIGNENT

On les cultive ou on les cueille en pleine nature, on les utilise pour soulager les maux, on les étudie, on les craint parfois. Depuis la nuit des temps, les plantes médicinales fascinent.

Ces connaissances se conjuguent aujourd'hui avec les dernières avancées scientifiques et se partagent sur les réseaux sociaux, sans rien perdre de leur mystère pour autant...

«L'origine du recours aux végétaux est bien plus ancienne que l'humanité»

Véritables trésors de molécules actives, les plantes regorgent de ressources pour leur propre bien-être et le nôtre. Encore faut-il savoir les utiliser... Entretien avec Blaise Mulhauser, biologiste, écologue et directeur du Jardin botanique de Neuchâtel. Il vient de publier «Plantes soignantes. Entre pouvoirs et partages».

Qu'est-ce qu'une plante médicinale?

Je préfère parler de plante de soin, dans le sens où elle agit sur la peau, le corps et l'esprit, et permet de se sentir bien. Elle soigne avant que l'on ne tombe malade, contrairement à la médecine occidentale, qui a pour habitude de traiter un mal qui est déjà là. Le pouvoir des plantes est énorme et l'être humain n'en connaît qu'une infime partie.

Dans une certaine mesure, toute plante n'est-elle pas soignante?

Oui, chacune d'entre elles a une action sur nous, êtres humains ou animaux. Si on l'ingère par voie orale, elle aura un effet sur notre microbiote, soit l'ensemble des micro-organismes qui composent notre flore intestinale. On l'oublie souvent, mais le microbiote est un partenaire incontournable dans l'assimilation des substances que le végétal produit pour se protéger. J'aime bien dire que la plante a sa propre pharmacie sur elle.

Comment expliquez-vous cette incroyable richesse moléculaire des végétaux?

C'est une stratégie de survie, de défense et d'opportunité. Les plantes sont des êtres

immobiles, elles ont donc dû développer d'autres astuces que les animaux, notamment pour se reproduire et se disperser. Certaines fleurs, comme le pissenlit, ont recours au vent afin de disséminer leurs graines, d'autres ont développé des parfums de façon à attirer les pollinisateurs. Prenez les buissons de haie indigènes: leurs petits fruits sont parfaitement adaptés au gosier des oiseaux. La plante se donne de la peine! Elle sucre son fruit, le recouvre de flavonoïdes, un puissant antioxydant, et met des tannins qui protègent l'organisme. Ces petits fruits sont là pour que les oiseaux restent en bonne santé et continuent de disséminer les graines grâce à leurs

La science avance, mais elle ne sait rien encore. Alors, restons humbles et ne rions pas des remèdes de grand-mère qui sont parfois très efficaces.



fientes... L'histoire de la plante est toujours liée à cette coévolution. C'est pourquoi l'évolution n'est plus à raconter en lien avec la seule génétique, mais avec l'ensemble du vivant.

Voilà qui remet en question les théories de Darwin...

Disons qu'une grande partie de la réalité d'un organisme est qu'il doit réagir au jour le jour face à son environnement: changements de température, sécheresse, prédateurs... Ce sont des centaines de molécules qui entrent en jeu. La plante a cette



Directeur du Jardin botanique de Neuchâtel, le biologiste Blaise Mulhauser n'est pas avare en commentaires lorsqu'il s'agit de parler du pouvoir des plantes.

© MATTHIEU SPOHN

plasticité de trouver des solutions qui peuvent s'inscrire dans son génome. Un saule blessé dans son écorce va développer des substances antifongiques et antibactériennes afin de se soigner. Il est bon de rappeler que la plante les produit d'abord pour elle-même et non pour l'être humain.

Et pourtant, l'humain s'est toujours servi dans cette pharmacopée...

Oui, la découverte d'Ötzi, l'homme préhistorique qui se promenait sur un glacier autrichien il y a 5200 ans, le confirme. On a notamment retrouvé dans sa besace de la

poudre de charbon de bois à usage médical et d'autres substances, comme le goudron de bouleau, qui lui servaient pour la chasse et la fabrication des arcs. On sait aussi que les grands singes ingurgitent des plantes afin de se soigner. Cela montre bien que l'origine du recours aux végétaux est bien plus ancienne que l'humanité.

Les animaux tirent donc aussi profit de la phytothérapie?

Les chimpanzés mâchonnent parfois certaines plantes amères pour se purger, ce qu'on a pu déduire en observant leurs fèces,

qui étaient remplies de vers... Certains récits de chamanes rapportent aussi que les rapaces d'Amazonie se soignent des morsures de serpent en plongeant leur blessure dans le lait du bombardier, un arbre qui appartient à la famille des euphorbiacées...

Pourtant, aujourd'hui, dans les sociétés occidentales, on oppose souvent médicaments et remèdes de grand-mère. Que s'est-il passé?

Ce sont deux approches différentes de la plante que je ne veux pas opposer. La science médicale, héritée du XVIII^e siècle, »



Comme l'explique Blaise Mulhauser, les plantes n'ont pas un visage, mais des milliers.



© PHOTOS MATTHIEU SPOHN

» se base sur une méthode qui doit pouvoir être reproductible. Elle doit prouver les effets bénéfiques d'un médicament, ainsi que ses éventuels effets secondaires. Dès lors, les industries pharmaceutiques préfèrent les molécules de synthèse, qu'elles ont inventées, brevetées et surtout isolées. Elles n'examinent qu'une seule molécule à la fois, alors qu'une espèce de plante peut en produire 5000 différentes! La science avance, mais elle ne sait rien encore. Elle a peut-être identifié 5% des molécules et ignore leurs interactions. Alors, restons humbles et ne rions pas des remèdes de

grand-mère qui sont parfois très efficaces. Il faut les considérer et les étudier, ce que les méthodes scientifiques nous permettent de faire dans certains cas. Les plantes n'ont pas deux visages, mais des milliers, c'est phénoménal!

Où se situe la Suisse, lieu de la pharmacie et de la nature? Cultive-t-on encore le savoir des anciens?

On assiste à un retour de ces connaissances qui ont failli disparaître. Elles ont été sauvées par des personnes comme Germaine Cousin, qui est allée voir en Valais tous les

anciens de son village. Elle a recueilli les recettes, les a testées. C'est une source de savoir importante qu'elle a transmise à son fils, également thérapeute.

Alors, a-t-on raison de croire à la phytothérapie?

Oui, mais en même temps, les réalités sont extraordinairement complexes. On a besoin de guérisseurs, de personnes du terroir qui connaissent les lieux. Un chamane amazonien ne pourrait rien faire en Suisse, de même que Germaine Cousin serait perdue en Amazonie... Dans l'histoire de l'humanité, où que l'on se trouve, il s'agit d'une fonction spécialisée autant dans les villages valaisans que dans le désert du Kalahari. Jusqu'à ce que l'on ait acquis toutes les connaissances, mieux vaut se dire que chacun d'entre nous doit y travailler. Il faut une approche communautaire de la santé, se parler, échanger sur les effets des végétaux pour enrichir ce savoir collectif. À chacun de s'observer, d'agrandir sa conscience et de tester des plantes, que l'on sait ne pas être toxiques, bien sûr!

PROPOS RECUEILLIS PAR
PATRICIA BRAMBILLA ■

+ D'INFOS Le livre de Blaise Mulhauser, *Plantes soignantes. Entre pouvoirs et partages* (Éditions PPUR), est aussi disponible en accès libre sur www.epflpress.org

AU JARDIN DES SIMPLES

Niché dans le bucolique vallon de l'Ermitage, le Jardin botanique de Neuchâtel cultive aussi un carré de simples, cette trousse à pharmacie végétale héritée des monastères médiévaux. Soit 180 espèces de la région, connues pour leurs effets soignants, réparties en six parcelles selon leur milieu naturel. À côté du mythique millepertuis aux vertus antidépressives, on y trouve bien sûr les incontournables hysope, calendula, camomille, pour n'en citer qu'une poignée. Plus étonnant encore, la collection comprend également la toxique digitale et le tabac. La première, pour son effet tonique utilisé dans le traitement de certaines maladies cardiaques, et la seconde, parce qu'elle est une plante médicinale sacrée et cérémonielle en Amérique du Sud. De quoi voir les végétaux d'un autre œil!

Plus d'infos: Le Jardin botanique de Neuchâtel est ouvert toute l'année et en tout temps. Les serres et l'espace d'accueil de la Villa reçoivent les visiteurs tous les jours, de mars à octobre, de 10 h à 18 h et de novembre à février, de 12 h à 16 h. www.jbneuchatel.ch



D'Instagram aux balades, ils

Créer sa pharmacie familiale à l'aide de plantes: alors que cette pratique, en vogue il y a quelques générations seulement, était tombée en désuétude, elle se popularise aujourd'hui de nouveau, peu à peu. Une tendance que l'on voit notamment circuler sur les réseaux sociaux.

Dominik Ventura Dos Santos est horticulteur de formation, et passionné par l'herboristerie. Morgane Baur, elle, gère la droguerie de la Centaurée, à Fully (VS), et enseigne son métier aux étudiants de CFC. Ensemble, ces adeptes du «kit pharmacie naturelle» organisent régulièrement des balades botaniques où ils partagent leurs connaissances des plantes aromatiques et médicinales, leur biologie et leurs usages. Leur savoir, les deux Valaisans le diffusent également volontiers sur les réseaux sociaux, chacun alimentant une page Instagram. N'y voyez toutefois pas l'œuvre d'influenceurs, cette activité est avant tout un à-côté. «C'est vrai que nous sommes tous les deux dans cette tendance-là, et nous avons rapidement pensé que nous pourrions faire de petites vidéos ou des contenus du genre, relève Morgane Baur, dont la page porte le nom de sa droguerie. Mais la sphère des réseaux sociaux s'est professionnalisée ces dernières années, et pour faire quelque chose de propre, il faut

du bon matériel et respecter certains codes, que nous n'avons pas forcément.»

«Le but, c'est surtout d'éveiller la curiosité des gens», complète son acolyte Dominik Ventura Dos Santos, alias «l'herboriste celtibère». En même temps, il faut dire que depuis quelques années, se soigner au naturel a le vent en poupe. «En Valais, on nous parle souvent de Germaine Cousin, qui est effectivement détentrice et passeuse de ces savoirs-là. Mais quand cette génération sera partie, qui prendra la relève? s'interroge la droguiste. Alors que les anciens disparaissent, ces thérapies-là reviennent au

goût du jour. Et Instagram est un bon canal de diffusion, qui permet d'amener ces notions de manière un peu plus *trendy*.»

PRISE DE CONTACT FACILITÉE

Même sans être des professionnels du numérique, à coup de *stories* et de quiz, des interactions se créent et l'intérêt pour leurs balades botaniques grandit. «Cela ouvre aussi des collaborations intéressantes, explique Dominik Ventura Dos Santos. On y découvre diverses communautés de passionnés, avec qui il est facile de dialoguer. J'ai par exemple été contacté par un journal

BIEN SE RENSEIGNER

Une même plante renferme un grand nombre de principes actifs et peut être administrée pour des symptômes et pathologies divers. S'il en existe plusieurs aux vertus diurétiques, certaines propositions seront plus adéquates que d'autres, selon l'organe touché et le profil de la personne. De plus, il peut arriver que des végétaux s'avèrent plus dangereux qu'il n'y paraît, comme le tussilage, dont l'usage traditionnel contre la toux est maintenant discuté, après la découverte de la présence d'alcaloïdes toxiques pour le foie. C'est pourquoi il s'agit de s'informer correctement, notamment en croisant ses sources. Appeler une droguerie et consulter différents supports ne coûte rien!



© PHOTOS SEDRIK NEMETH

Elisabeth Lometti et Daniel Reymond (ci-dessus) vont mettre leur jardin à la disposition de Dominik et Morgane dès cet été, pour de nouvelles animations autour des plantes et leurs usages.

partagent un savoir ancestral

français d'aromathérapie et phytothérapie pour contribuer à la définition d'un terme. Cela peut vraiment générer plein de choses, c'est très stimulant!»

Par ailleurs, le jardin fulliérain où nous nous trouvons en est la preuve. Ayant participé à une promenade botanique, Elisabeth Lometti a approché Dominik Ventura Dos Santos et Morgane Baur en leur proposant de mettre à disposition son carré d'aromatiques. Ils sont aujourd'hui venus en reconnaissance, et le tour du propriétaire est à peine terminé que les idées fusent déjà. «Cette parcelle va à coup sûr servir. C'est magnifique!» s'enthousiasment les passionnés. Ce lieu leur permettra d'ajouter à leurs activités une touche plus pratique, avec des conseils concrets sur la création et l'entretien d'un petit potager médicinal. Une idée qui devrait trouver son public, au vu des quelques demandes que «l'herboriste celtibère» a déjà reçues à ce sujet. «À partir de là, nous aurons une proposition vraiment complète: de la reconnaissance et cueillette en milieu sauvage au jardin familial, nous pourrions vraiment exposer notre vision du kit pharmacie maison intelligent (ndlr: lire l'encadré)», complète Morgane Baur.

LES LIMITES DU NUMÉRIQUE

Photos, vidéos et textes explicatifs ne remplaceront cependant jamais la rencontre.

RESSOURCES À EMPLOYER INTELLIGEMMENT

Dominik Ventura Dos Santos et Morgane Baur sensibilisent également à une forme d'éthique de la cueillette. En effet, lorsque l'on découvre l'immensité des ressources qui se trouvent à portée de main, des racines aux fleurs en passant par les bourgeons et les graines, il peut vite être tentant d'en récolter dès que l'occasion se présente, ce que la jeune femme appelle «l'effet wow». Or, pour confectionner sa pharmacie familiale, rien ne sert d'avoir de trop grandes quantités en stock – elles finiront par se perdre à la maison. Que cela soit dans la nature ou au jardin, il s'agit de s'écouter en collectant et en semant les plantes selon ses propres besoins, ni plus ni moins.

Celle entre personnes, et avec la nature. «Quand j'écris sur une story: plante rêche au toucher. Cela veut dire quoi, en fait? En balade, tout prend son sens», image Dominik. C'est pourquoi les deux acolytes utilisent Instagram pour favoriser les rencontres. «C'est primordial, surtout lorsque l'on

conseille des usages médicinaux. Ne serait-ce que pour être sûr que l'on se soit bien compris, ce qui est parfois plus difficile lors d'une discussion par messages», explique la droguiste. Car même s'il s'agit de produits naturels, un usage erroné peut être dangereux. «Il y a aussi des limites à instaurer dans ce que l'on peut offrir aux gens, complète Dominik, qui a déjà reçu des demandes de personnes en rémission de maladies graves comme des cancers. Dans ces cas-là, on s'assure que la personne est suivie et on ne s'engage pas, surtout pas par message», précise-t-il.

Et les réseaux sociaux sont aussi la marque de l'instantané, du «tout, tout de suite», ce qui ne sert pas toujours la cause. «Dans le temps, il y avait dans les villages une personne de référence, souvent une dame, qui maîtrisait les simples et en qui on avait confiance. Aujourd'hui, on a tendance à se dire «j'ai vu quelque part que telle plante est bonne pour tel mal», et s'exécuter sans réfléchir», déplore Morgane Baur. «Utiliser les ressources que la nature a à nous offrir demande de se reconnecter à elle, et avec bon sens.»

MURIEL BORNET ■

+ D'INFOS Pour ne rien manquer des activités de Dominik Ventura Dos Santos et de Morgane Baur, vous pouvez les suivre sur Instagram: @lherboristeceltibere et @droguerie.lacentauree

Onze végétaux pleins de ressources

Connaissez-vous la reine des prés, la petite mauve ou l'alchémille commune? Toutes trois ont en commun de pousser dans nos prairies et nos forêts, de receler de précieuses propriétés médicinales, et de figurer parmi les 110 variétés présentées dans un bel ouvrage de Cathy et Emanuel Roggen-Crausaz, et mises en images par Lorenzo Dotti.



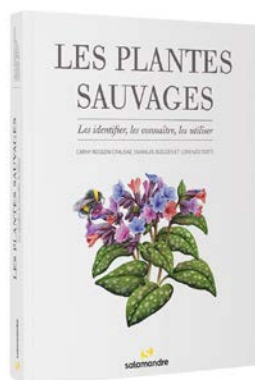
▲ L'AVANT-GARDISTE DRYOPTÉRIS MÂLE

L'huile de fougère mâle, qui est encore produite de manière artisanale dans certaines régions, est indiquée en cas de crispations musculaires et de douleurs articulaires. Le curé-herboriste Johann Künzle (1857-1945) proposait de placer une grosse racine de la plante sous le matelas pour éviter les crampes nocturnes.



▲ LA LÉGENDAIRE PETITE CENTAURÉE ROUGE

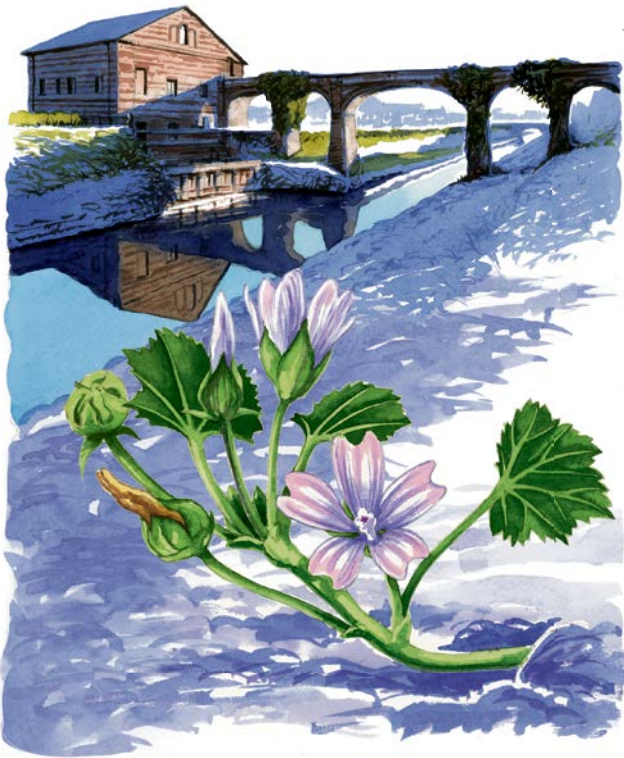
Cette cousine de la gentiane jaune renferme également des principes actifs amers, qui lui permettent de se protéger des herbivores. En phytothérapie, celle qu'on surnomme «fiel de la terre» est utilisée depuis l'Antiquité en cas de troubles chroniques de la digestion, mais également comme tonique amer et comme fortifiant.



LA BIBLE DES PLANTES SAUVAGES

Paru fin 2023, ce livre fait déjà figure de référence pour les amoureux de cueillette sauvage et d'herboristerie. Illustré par près de 900 dessins originaux de Lorenzo Dotti, l'ouvrage présente 110 espèces herbacées de nos régions, de la haute montagne à la mer, en passant par la forêt et la campagne. À mi-chemin entre science et savoirs populaires, il est accessible aussi bien au grand public qu'aux connaisseurs.

«Les plantes sauvages. Les identifier, les connaître, les utiliser», Cathy Roggen-Crausaz, Emanuel Roggen et Lorenzo Dotti, Éditions Salamandre, 352 pp., 65 fr.



◀ LA COMPLICE

PETITE MAUVE

La petite mauve est l'une des plantes les plus adoucissantes, apaisantes et anti-inflammatoires que l'on puisse utiliser pour soigner la peau, les muqueuses et les voies digestives. Avec le plantain lancéolé et la sanicle d'Europe, elle fait partie des trois plantes vulnérables utiles en présence d'ulcères variqueux.



▲ LA STRATÈGE

CAPSELLE BOURSE À PASTEUR

Disponible en abondance dans la nature, cette plante fait partie des incontournables de la pharmacie de secours du randonneur. En cas de saignement de nez, il suffit de pincer entre les doigts la tige de la plante et de la faire glisser sur toute sa longueur pour récupérer les fruits en forme de cœur. On peut alors utiliser ce petit paquet comme tampon hémostatique en le plaçant à l'entrée de la narine.

◀ LA FATALE

COLCHIQUE D'AUTOMNE

Super vénéneux (cinq de ses graines sont mortelles pour un enfant de 20 kg et 60 g de ses feuilles fraîches suffisent à tuer un adulte de 80 kg), le colchique produit de la colchicine. Ce poison, prescrit en petites quantités sur une durée limitée et administré sous surveillance médicale, est un remède utilisé lors de crises de goutte de rhumatismes inflammatoires aigus.



LA PARFUMÉE REINE DES PRÉS

C'est en 1835 que des scientifiques démontrent que l'acide spirique extrait de la reine des prés, puissant antidouleur, est chimiquement identique à l'acide salicylique du saule. Quelques années plus tard, ils parviennent à synthétiser ce composé organique: l'aspirine est née! Le nom du célèbre médicament rend hommage à la reine des prés, aussi appelée «spirée», en référence à la forme de son fruit, qui est enroulé sur lui-même.



L'UTILE CUMIN DES PRÉS

Ses vertus aromatiques et bienfaitantes pour le tube digestif ont fait du cumin une épice très prisée. Si les bouchers, fromagers et autres métiers de bouche agrémentent leurs préparations de cumin, c'est bien sûr pour enrichir leur goût, mais surtout pour rendre saucisses et fromages plus digestes que ceux de la concurrence!

L'INTRIGANTE POTENTILLE DRESSÉE

Avant le développement des médicaments industriels, les paysans recouraient à la potentille dressée pour soigner les coliques et les diarrhées. Ils en découpaient de fines tranches de racine et les ajoutaient à la soupe. Une décoction peut également être préparée avec une cuillerée à café du rhizome haché et infusé dans un litre d'eau, qu'on filtrera et boira à petites gorgées entre les repas.



LA MÉDICINALE ►

PISSENLIT OFFICINAL

La puissante action diurétique du «pisse-au-lit», surnom donné à la dent-de-lion, trouve son origine dans le potassium. Sa teneur importante fait dire aux spécialistes qu'il est préférable de ne pas consommer de remède à base de pissenlit après 17 h, sous peine de devoir se lever la nuit pour uriner.



▲ L'APHRODISIAQUE

ALCHÉMILLE COMMUNE

Réputée pour ses vertus en cas de troubles gynécologiques en tous genres, l'alchémille peut être préparée en tisane. Elle est recommandée lors de règles douloureuses, de syndrome prémenstruel ou pour accompagner l'accouchement et la période du post-partum.

LA MÉTÉO ►

ONAGRE BISANNUELLE

Cette fleur a la particularité de ne s'ouvrir qu'à la tombée de la nuit, puis elle fane le lendemain. Riche en acide gras oméga 6, l'huile tirée des grains d'onagre est employée en usage interne pour lutter contre les syndromes prémenstruels et les troubles de la ménopause. On l'utilise aussi localement pour calmer les démangeaisons et les irritations des peaux sensibles, en particulier sèches et squameuses.



PORTRAITS DE JARDINIERS

Quatre Romands nous ouvrent les portes de leur potager. Ils et elles ont tous en commun le fait d'en tirer une bonne partie des fruits et légumes qu'ils consomment. Le rêve de l'autonomie à portée de main.



Son jardin d'altitude est un vrai pays de cocagne

Dans les hauts de Frenières-sur-Bex (VD), à 850 m d'altitude, Sonia Birer pratique un «jardinage sans bêcher». En cultivant de la sorte cette terre graveleuse, elle tend à l'autonomie alimentaire en bénéficiant de fruits, légumes et plantes aromatiques durant toute l'année.

Fèves, maïs, oignons, courgettes, tomates, aubergines, poivrons, melons, persil, estragon, petits-pois, roquette, fraises, asperges, choux-fleurs, betteraves, *edamame*, épinards, carottes, fenouil, courges, patates, concombre, ail, pommes, poires, cassis, groseilles, kiwis, raisins, hysope, sauge, achillée, mélisse et fleurs annuelles... La liste est longue et quelque peu intimidante. «Il ne faut pas me demander ce que je cultive, mais plutôt ce que je n'arrive pas à faire pousser», rétorque Sonia Birer. Dans son espace, la jeune femme, qui a commencé à jardiner en 2018 sous l'impulsion de ses voisins, ne peut aujourd'hui plus s'arrêter. «Progressivement, cette activité a pris beaucoup de place dans mon emploi du temps. Je passe quotidiennement deux à trois heures au potager, et des semaines entières en automne, lors des grands préparatifs pour l'hiver.» Car il faut stocker une telle production! Séchage, mise en bocal, lactofermentation, choucroute, kimchi, chutney, polenta, sans compter la mise en sable des légumes-racines, à la cave, afin de pouvoir les consommer durant les mois les plus froids: la Vaudoise recourt à tous les types de conservation. «La première année, on a comptabilisé 65 kg de légumes-racines et 30 kg de pommes de terre.» De quoi tenir le coup, même sous la neige.

CAMILLE SALADIN ■



© PHOTOS CAMILLE SALADIN/ADOBE STOCK



UN GESTE

L'observation. Tous les jours, en matinée ou en soirée, Sonia Birer prend le temps de parcourir le jardin en touchant et en regardant ses légumes et ses fruits avec un autre œil que celui d'une exploitante. «C'est important de savoir comment les cultures vont. Je pense que c'est ma manière de me sentir connectée au vivant.»



UN COMESTIBLE

«*Physalis peruviana*», ou coqueret du Pérou, est une solanacée ornementale pouvant atteindre 80 cm de hauteur qui produit des baies comestibles, rondes et orangées. «J'en suis friande! Je l'ai tout d'abord connu au Portugal lorsque j'y ai vécu quelques mois, sans savoir que cela pouvait pousser aussi bien ici, en montagne. Son goût est incroyable, à la fois acide et sucré. Même la plante est magnifique.»

Le restaurateur vaudois qui cultive son potager dans le Vieux-Pays

Sous le climat ensoleillé du Valais, Manuel Carneiro, un explorateur culinaire qui fourmille d'idées, fait pousser une multitude de plantes destinées à ravir les papilles des clients de son restaurant de Cossonay (VD), comme lui amoureux de la bonne chère.

« I me faut la terre, j'ai grandi avec et j'en ai besoin. » Jardinier et cuisinier depuis quarante ans, Manuel Carneiro dirige avec sa femme Cristina le restaurant Le Brûlot à Cossonay (VD), à plus de 80 km de leur potager qui se situe à Fully (VS). Depuis cinq ans, quand il n'est pas aux fourneaux, il passe tout son temps libre les mains dans la terre. « C'est une telle fierté de proposer à la carte des produits qu'on a soi-même cultivés avec soin. » Polyvalent, le couple aime tester tout ce qui se mange, ou presque! En rangs serrés, les arachides côtoient les chayotes, les pili-pili copinent avec les patates douces et le safran coudoie le persil et la roquette. À flanc de montagne, visibles depuis leurs parcelles en plaine, les restaurateurs possèdent également une petite oliveraie et un vignoble, dont ils tirent un peu d'huile d'olive et de vin, pour le plaisir. « Le climat est généreux en Valais. L'année passée, on a récolté 570 kg de tomates, 2 litres d'huile d'olive, 200 kg de cerises, 120 kg de miel de nos ruches, un melon de 4 kg et même une tomate de 1,1 kg! » Une passion que Manu désire partager. « À la retraite, je prévois de faire des ateliers et des visites du jardin, pour les enfants. » Son prochain objectif: transmettre cet intérêt aux futures générations.

CAMILLE SALADIN ■



© PHOTOS CAMILLE SALADIN/ADOBE STOCK

UN GESTE

Manu aime se mettre à genoux pour planter. « Je me sens ainsi plus à l'aise. J'adore être proche de la terre, les pieds en contact avec le sol. Et en plus, ça soulage mon dos, je peux tenir longtemps dans cette position. C'est à ne pas négliger, car en saison, on doit faire jusqu'à 1000 plantons à la fois. »



UN COMESTIBLE

Le basilic, ça tourne à Fully. Le couple en fait du pesto, de la sauce tomate et de la sauce bolognaise qu'ils consomment toute l'année. Avec 800 pots par jour en saison, c'est une vraie petite production. « À l'époque, on en avait trop, il a fallu en faire quelque chose. On le mélange avec de l'ail, de l'huile d'olive, des pignons et du parmesan, c'est délicieux. »

Sa forêt nourricière foisonne au milieu d'un quartier résidentiel

Telle une oasis urbaine, le jardin du neurologue Reymond Sitthided, à Uvrier (VS), détonne au regard des pelouses fraîchement tondues alentour. Cet espace est pourtant à l'image de son propriétaire: il fait la part belle au lâcher-prise.

Les buttes de culture sont à peine visibles, lovées sous les arbres qui donnent la structure au sol et à l'espace. Le maître des lieux n'a jamais eu de plan défini: il lance les graines et regarde avec surprise surgir ce qui s'y plaît le mieux. «C'est la meilleure façon de faire avec ce que la terre recèle, pour que les plantes soient adaptées à l'endroit. Il ne faut pas contrarier ni forcer le sol. On perd de l'énergie à vouloir contrôler ce qu'on veut mettre.»

À la suite d'un burn-out professionnel, Reymond Sitthided a repensé toute sa vie et ses priorités. L'habitant d'Uvrier (VS) a entrepris cette aventure humaine avec sa femme et ses six enfants. Ici, le jardin est une école de vie, où l'on apprend l'acceptation, le respect de ce qui est, tout autant que le lien, la participation et l'échange. «On y croît autant que nos plantes, explique-t-il. J'ai pu expérimenter l'union qui fait la force, le partage avec le voisinage, et le bonheur de se rendre mutuellement service...» Abricots du Japon, reines-claude, pommes de variétés anciennes, baies de Goji, tomates, groseilles, griottes, mirabelles, cerises, noisettes, figues, amélanthes, mélisse, menthe, tournesol... Tout pousse, dans un pêle-mêle joyeux et vivant.

CAMILLE SALADIN ■



© PHOTOS CAMILLE SALADIN

UN GESTE

Reymond Sitthided prend régulièrement le temps de marcher au sein de son royaume de verdure, les pieds ancrés dans la terre. Une façon de se ressourcer et de trouver un moment de repos dans sa vie bien remplie. «Je n'ai pas le temps de méditer sur ma chaise, alors je fais ça dans le jardin, en écoutant les oiseaux. C'est ma pause quotidienne.»



UN COMESTIBLE

Surnommé l'arbre aux oiseaux, l'amélanthier est un arbuste qui possède une grande résistance au froid et un feuillage automnal flamboyant. Son fruit, peu connu, est cependant comestible et fort apprécié des volatiles, ce qui lui a valu son nom. «C'est une baie délicieuse que les enfants adorent. On en a planté aux quatre coins du jardin.»

Elle plante des dizaines de fruitiers pour la biodiversité

À Cronay (VD), Rachel Dépraz et sa famille ont mis en terre de nombreuses variétés de hautes tiges avec le soutien du WWF. Leur havre de paix est également un repaire pour la petite faune. Dans ce quartier, le son des cloches répond souvent au chant des grillons.

Le jardin, c'est un ressourcement commun. Fred et Rachel Dépraz en profitent tous les soirs dès que les enfants sont couchés. «En 2014, on a commencé par faire un petit carré potager, puis mon mari a attrapé le virus du jardinage, lui qui n'avait jamais tenu une bêche de sa vie.» Pour répondre à sa gourmandise, le couple s'est surtout spécialisé dans la culture de baies et de tomates, qu'il consomme ainsi fièrement toute l'année, quand il ne fait pas des tisanes, des bocaux de fruits secs, de la congélation, des compotes ou des confitures.

Fred et Rachel Dépraz possèdent également un terrain agricole de 3000 m², envahi par une magnifique prairie fleurie qui jouxte le verger. Si l'on observe bien, on aperçoit des troncs gracieux entre les graminées. Poirier, abricotier, pommier, prunier, groseillier, framboisier, cannebergier, châtaignier, noyer, chêne, noisetier, cornouiller, églantier... En tout, plus de 90 arbres de variétés anciennes à hautes tiges s'épanouissent dans la parcelle. «Le projet a pu aboutir grâce au WWF qui a apporté une aide financière, de la main-d'œuvre et des conseils pour créer des loges à hérissons et à hermines, ainsi qu'une mare à hirondelles.» En attendant la récolte, ils ne se lassent pas d'admirer les fleurs qui dansent au gré du vent.

CAMILLE SALADIN ■



© PHOTOS CAMILLE SALADIN



UN GESTE

Tous les printemps, Fred et Rachel mettent des graines en pot afin de pouvoir regarder grandir leurs plantes. «Semer, c'est mon trip complet. Le fait de voir la terre se soulever quand la graine germe, c'est magique, je m'émerveille chaque fois. Installer des plantons que l'on achète en magasin s'avère certainement plus facile, mais ça perd tout son charme.»



UN COMESTIBLE

Qui ne connaît pas les baies bleutées-violacées de «*Vaccinium myrtillus*», extrêmement riches en antioxydants et en composés bénéfiques à la santé? «Dans la famille, on en raffole. On en a planté un peu partout dans le jardin. Ce sont de vrais bonbons, très addictifs. Il m'est impossible de passer devant sans en manger quand c'est la saison. Je n'essaye même plus de résister, je sais que je craque toujours.»

A woman wearing a red sleeveless top and a straw hat is bent over, working in a garden. She is surrounded by lush green plants, including tall leafy vegetables and white daisies. In the foreground, there is a large pile of fresh produce, including red and yellow apples, green beans, red and white radishes, and orange carrots. The scene is bright and sunny, with a clear blue sky visible in the background.

LE JARDIN, CÔTÉ PRATIQUE

Cultiver sans se ruiner, c'est possible, récupérer l'eau de pluie pour arroser son lopin de terre aussi, tandis qu'un choix attentif de vos plantes vous permettra d'économiser vos efforts. Notre dossier vous donne toutes les clés afin de tirer le meilleur de votre potager.



© ADOBE STOCK

Les pièges à éviter quand on démarre un potager

Cultiver un lopin de terre s'avère une aventure passionnante, mais les débutants peuvent parfois commettre quelques erreurs. Nous avons listé les plus fréquentes, afin de pouvoir vous lancer en toute sérénité.

VOIR TROP GRAND LA PREMIÈRE ANNÉE

Un potager, cela prend du temps. Évaluez le temps que vous avez à consacrer à votre lopin de terre. Il est préférable de commencer sur une petite surface afin de se faire la main, d'apprendre à connaître son jardin et les divers paramètres. Faites un bilan en fin d'année et notez les points à améliorer.

VOULOIR DES FRUITS ET LÉGUMES «PARFAITS»

La première année, il est fréquent de comparer ses récoltes avec les produits du commerce (qui sont eux préalablement triés et calibrés). Malgré des traitements, naturels ou non, il est impossible de tout maîtriser, et d'avoir des récoltes exemptes de quelques

petites tâches fongiques ou crocs de limaces par exemple. Il faut savoir faire avec ces aléas.

VOULOIR UN JARDIN «TOUT PROPRE»

Nul besoin d'avoir un sol à nu ou une prairie coupée à ras toutes les semaines. La couverture de votre sol permettra de le protéger du soleil et du froid, tout en étant bénéfique pour les micro-organismes qui profiteront à vos plantes. De plus, des zones sauvages d'herbes hautes favoriseront la biodiversité et les auxiliaires des cultures.

INVESTIR DANS TOUT

Cultiver ses légumes ne devrait pas coûter cher. Récupérez ce que vous pouvez autour de vous, que ce soit des outils dans le

débaras de la grand-tante, des boutures chez vos voisins, des graines dans une grainothèque, du fumier ou de la paille chez l'agriculture du coin. Soyez aussi créatif en utilisant par exemple des branches comme tuteurs.

ÊTRE TROP EXIGEANT

Comme nous l'avons dit, il est impossible de tout contrôler, la nature reste imprévisible. Ne soyez donc pas trop exigeant avec vous-même les premières années, il est normal de ne pas réussir toutes ses cultures et de commettre des erreurs. Ne vous mettez pas trop de pression afin que le potager reste pour vous un plaisir et non une obligation.

CHARLINE DAUJAT ■

Comment utiliser de manière optimale l'eau de pluie

L'eau est une ressource précieuse, d'autant plus au potager, puisqu'elle est nécessaire à la croissance des plantes. Alors, qu'y a-t-il de mieux que l'eau tombée du ciel? Néanmoins, avec le changement climatique, elle doit être utilisée à bon escient.



1 ESTIMER LA PLUVIOMÉTRIE

Dans un premier temps, il vous faut comprendre la pluviométrie de votre région et estimer vos besoins en eau. Informez-vous sur les précipitations, annuelles et mensuelles, afin de mieux comprendre les tendances et les variations saisonnières. En effet, la pluie ne tombe pas toujours au moment où les cultures en ont le plus besoin, d'où l'importance de stocker l'eau pour les périodes plus sèches. En installant un pluviomètre simple sur votre parcelle, vous vous rendrez compte de ce qui tombe précisément chez vous.



2 FAIRE DES STOCKS

L'eau de pluie provenant du toit de la maison peut être récupérée, que ce soit à travers un système enterré ou non. Selon vos besoins, ces cuves devraient avoir une assez grande capacité afin de vous aider à tenir pendant les périodes sans pluie. Vous pouvez aussi installer des bidons de part et d'autre du jardin, ou une mare – néanmoins, cette eau risque de s'évaporer en été. Si vous avez un terrain en pente, creusez des rigoles afin de permettre une meilleure infiltration de l'eau et limiter l'écoulement.



3 ÊTRE ÉCONOME

Il est possible de réduire ses besoins en eau en limitant l'évapotranspiration des plantes et du sol. Réduisez l'exposition des plantes au soleil ardent d'été en installant de l'ombre çà et là, à l'aide d'arbres, d'arbustes ou de canisses. Protégez vos jeunes plants ou semis à l'aide de cagettes, de voile ou de toiles de jute et paillez votre sol, ce qui gardera le sol humide plus longtemps. De plus, choisissez des plantes peu exigeantes en eau. Installez une haie brise-vent qui libérera de l'humidité en plus de réduire l'assèchement causé par le vent.

CHARLINE DAUJAT ■

Un compagnonnage utile

L'art du bon voisinage s'applique également aux plates-bandes: en associant certaines plantes, les bénéfices sont multiples. Il est ainsi possible de réduire sa dépendance aux produits chimiques. Voici quelques conseils pour adopter cette pratique.

Au potager, les plantes compagnes sont des végétaux qui sont cultivés à proximité les uns des autres dans le but de favoriser la croissance, la santé et la productivité de leurs voisins. Cette pratique, aussi connue sous le nom d'association de cultures, repose sur les interactions bénéfiques entre différentes espèces. En effet, certaines d'entre elles peuvent apporter des nutriments au sol, comme c'est le cas des légumineuses (haricots, pois, fèves...) qui seront très appréciées des plantes gourmandes, telles que les tomates, les courges ou les courgettes. D'autres, généralement les aromatiques, peuvent être utilisées comme répulsif contre des ravageurs ou protection contre des maladies. Les fleurs au potager favorisent la pollinisation des fruits et des légumes. Finalement, des plantes peuvent être utiles à d'autres par leur structure, leur ombrage ou leur effet coupe-vent.

LES «TROIS SŒURS»

Certaines combinaisons peuvent se faire avec plus de deux types de végétaux. Par



© PHOTOS ADOBE STOCK

exemple, la célèbre milpa, ou association des «trois sœurs», qui réunit la culture de maïs, de haricots et de courges, où chaque plante apporte des avantages distincts aux autres. Il n'existe pas qu'une seule manière de faire et, de plus, les résultats ne seront pas forcément les mêmes partout. Il est important

d'effectuer vos propres tests et observations pour savoir ce qui fonctionne chez vous.

En pratiquant une agriculture compagne, les agriculteurs peuvent réduire leur dépendance aux produits chimiques, améliorer la biodiversité et obtenir de meilleurs rendements à long terme.

À TESTER CHEZ VOUS:

Tomate - basilic



Le basilic n'apprécie guère le soleil ardent de l'été. Il se plaira sous l'ombrage des feuilles de tomate. «En retour», le basilic limiterait l'apparition d'oidium sur le plant de tomate.

Haricot - capucine



En attirant les pucerons sur elle, la capucine permet de limiter ces derniers sur les haricots. De plus, elle chasserait les aleurodes (petites mouches blanches).

CHARLINE DAUJAT ■