Conseils pour un choix éclairé des plantes de soins

Préambule :

Ce texte n'a pas vocation à asséner des vérités absolues. Je vous parle d'où je viens. Je souhaite partager avec vous mes expériences en tant qu'ancienne consommatrice urbaine, soucieuse de ma santé et de mon environnement, consciente des difficultés d'approvisionnement en produits de qualité (et surtout leur traçabilité) et en tant que néo-rurale, néo-agricultrice. J'ai effectué de nombreux wwoofings et obtenu un diplôme agricole.

Dans le monde actuel, tout est suspect. Et tant mieux, car chaque jour amène son lot de scandale sanitaire ! Être suspicieux, c'est un instinct de survie mais ça n'est pas de tout repos !
Une connaissance me fit récemment part de ce scandale : une analyse de différents thés verts de grandes marques montrent que la majorité d'entre eux, y compris en bio, sont bourrés de substances néfastes pour la santé (Canard Enchaîné du 7 mars 2018).
Il est évident dans cet exemple qu'il y a une corrélation entre le procédé industriel de fabrication et les teneurs en polluants destinés à : produire en grande quantité avec une homogénéité de résultat, de goût. Mais le consommateur est-il prêt à accepter à nouveau des variabilités saisonnières dans ce qu'il achète ?

Bien sûr, il serait facile de dire que la solution c'est de consommer bio, local, équitable : mettez-moi des labels sur tous mes paquets et qu'on en parle plus !
Adieu café, thé, chocolat, banane, sucre de canne... vous avez remarqué qu'on est souvent accro aux produits exotiques ? Il doit y avoir de vraies raisons à cela que j'ignore.

Dans ce livret, je souhaite donner à ceux qui, comme moi jusqu'à il y a peu, sont déconnectés de leur nourriture, quelques clés pour bien consommer les plantes aromatiques et médicinales qui entrent dans la composition de tisanes, macérations, teinture-mère, gemmothérapie... Mais ce que je vais dire concerne bien sûr aussi d'autres filières agricoles.

Quelle est la meilleure plante pour moi ?

Celle que vous cultivez ou que vous cueillez ! Plus vous aurez de rapport avec la Terre, plus vous saurez ce qui est bon pour vous. Il n'y a qu'à observer la plupart des animaux : ils savent d'instinct quelles plantes ingurgiter pour se soigner. Dans notre cas, notre instinct est quand même bien dégradé avec les générations. La reconnaissance et l'usage des plantes est affaire de spécialistes. On se retrouve donc dépossédés d'un savoir ancestral. Je ne vous le cache pas : se réapproprier la cueillette sauvage est affaire de longue haleine et de constance. Mais quelle récompense ! Observer le rythme de la nature, la beauté des motifs végétaux. Et je ne parle que de végétaux... vous remarquerez vite que dans la nature il y a aussi des animaux !

Si cueillir peut être ardu, surtout seul avec sa Flore, cultiver quelques plantes est en revanche à la portée de chacun, même en ville (les associations fleurissent !). Celui qui est motivé trouvera aussi un grand nombre de formations, sorties botaniques, stage de survie... en ville et en campagne.

Pas prêt ou pas envie de mettre la main dans la terre ? Pas de problème, je vous livre quelques points de vue et conseils pour bien choisir.

Partons de **l'éthique de la permaculture**, qui m'est chère, pour interroger nos choix :

Prendre soin de la terre, prendre soin de l'humain, et partager équitablement.

Ce que j'achète prend-il soin de la Terre?

Quelques critères objectifs existent pour répondre à cette question :

Les plantes utilisées pour faire mes tisanes sont-elles cultivées ? Si oui, les plantes ont-elles été cultivées dans de vastes champs qui ne respectent pas la biodiversité, qui sont labourés avec des machines qui tuent la vie du sol ? Le désherbage est-il chimique ? Dans ce domaine, une agriculture « made in France » n'est pas une garantie de « propreté » : la France a quand même un modèle agricole majoritaire gros consommateur d'intrants chimiques...

Les plantes utilisées sont-elles sauvages ? Y a t'il des cueilleurs industriels derrière ? Le cueilleur a t'il une gestion raisonnable de la ressource ? Il est évident que le petit artisan qui cueille autour de chez lui a plus intérêt à veiller à la bonne reproduction des plantes d'une année à l'autre que l'armée de cueilleurs envoyée par un laboratoire dans un endroit qu'ils ne connaissent pas, de manière illégale parfois (La cueillette sauvage est réglementée).
Il y a quand même un domaine sur lequel on a très peu de renseignements (et rares sont les producteurs/cueilleurs qui ont fait des tests), c'est le taux de radio-activité présents dans les plantes. Sujet tabou s'il en est... Notre unique levier d'action, à mon avis, en tant que consommateur, c'est d'envisager des solutions alternatives au nucléaire et de moins consommer d'énergie (faire sa part de colibri en somme). On ne saurait cesser de se nourrir de toute façon ! Je vous laisse faire vos propres recherches si ça vous intéresse.

Les plantes subissent-elles un traitement après-récolte ? Il n'est pas rare de congeler les plantes séchées afin de tuer les mites/charençons qui pourraient s'y trouver (vous n'êtes pas les seuls à vous intéresser aux plantes!). N'en soyez pas offusqué, c'est pour vous éviter d'ouvrir un sachet de tisane et de voir s'envoler plein de mites dans votre cuisine ! Ce n'est pas une pratique systématique. Je sais que d'autres les passent au micro-onde... Il y a aussi des pratiques bien plus préoccupantes : l'ionisation/irradiation comme pour les fruits séchés ou la fumigation d'insecticides.

Je pense pour ma part que le passage au froid est le procédé le plus doux pour éviter les infestations.

Ce que j'achète prend-il soin des Hommes ?

Une plante peut être trop vieille (plus de goût, plus d'odeur). Il m'est arrivé de voir des lots certifiés bio achetés chez un grossiste qui sont plein d'impuretés avec des plantes trop vieilles. Peut-on blâmer le tisanier de passer ce lot dans ses tisanes quand il s'est fait avoir ?

Plus grave, la substitution de plantes par d'autres plantes botaniquement proches : cela aussi je l'ai vu de mes yeux ! Comment blâmer un producteur qui a une grosse commande à honorer, qui vient de rater son séchage parce que son déshumidificateur est tombé en panne et qui n'a pas d'argent pour en acheter un autre ? D'où l'intérêt de bien savoir reconnaître la plante séchée.

Une autre mauvaise pratique observée : le recours important aux bénévoles et wwoofeurs en leur offrant de mauvaises conditions d'accueil (peu d'échanges avec eux, mauvais logement, mauvaise nourriture). Hélas assez fréquent, y compris chez des producteurs ayant des produits aux labels exigeants. Si le recours à la main d'oeuvre gratuite est quasiment obligatoire dans le monde de la paysannerie (et ce, de manière ancestrale) et même souhaitable pour qui veut « goûter » aux pratiques agricoles et se perfectionner, je trouve que c'est tout à fait malhonnête de faire son beurre sur le dos de jeunes dynamiques et motivés, sans que l'échange (qui est la base même et l'éthique du wwoofing) ne soit respecté.
Il y a également un dernier critère de qualité non négligeable et qui pourra même justifier des différences de prix considérables entre les plantes : la qualité gustative des mélanges de tisane (n'est pas tisanier qui veut : il faut savoir assembler des plantes pour que ça ait bon goût et/ou une action thérapeutique ciblée).

Le partage est-il équitable ?

Les tisanes haut de gamme, avec des plantes écologiques françaises, séchées naturellement, assemblées par un bon artisan sont chères (ou alors les plantes sont produites à l'étranger pour un coût de main-d'oeuvre inférieur). Méfiance sur les tisanes dont le packaging est attrayant, estampillées « made in France » mais dont l'origine des plantes est étrangère : seul l'assemblage est français. Encore une fois, je ne dis pas que les plantes étrangères sont forcément de piètre qualité : je dis simplement que le coût écologique peut être élevé. A vous de faire votre choix !
Il est évident qu'un beau packaging est très coûteux : c'est pour cela que vous trouverez des tisanes extraordinaires dans des sachets kraft, si le producteur ne peut pas se permettre d'acheter une belle boîte. Mais si la belle boîte vous attire, ne vous laissez pas avoir par un produit médiocre ! Il y a également un critère de qualité non négligeable et qui pourra même justifier des différences de prix considérables entre les plantes : la qualité gustative des mélanges de tisane (n'est pas tisanier qui veut : il faut savoir assembler des plantes pour que ça ait bon goût et/ou une action thérapeutique ciblée).
Dans le cas de remèdes traditionnels : macérats oléiques... la qualité des ingrédients et leur origine influe aussi considérablement sur le prix.

Comment se prémunir des mauvaises pratiques ?

En établissant une relation de confiance avec un producteur (ou pourquoi pas un intermédiaire qui connaît bien la matière première de ses produits). Il est évident qu'il est plus difficile de contrôler les productions étrangères. Qui va prendre un avion pour rencontrer le producteur de cannelle ? Faut-il pour autant s'en priver totalement? Chacun doit agir en conscience, en essayant de faire le moins de dégâts possibles.
Cela pourra même être un producteur qui n'a aucun label (ni bio, ni Simples, ni Demeter...). Si vous savez comment il travaille, si vous avez un bon feeling alors foncez !

En résumé: une plante de qualité a été cultivée ou cueillie avec respect par des personnes qui sont correctement rémunérées pour leur travail. Cette plante pourra continuer à se reproduire (en cas de cueillette sauvage, la station de cueillette n'est pas dévastée).
Un plante de qualité sera transformée dans de bonnes conditions d'hygiène (quelques labels prennent en compte ce critère). Elle aura gardé une belle couleur au séchage, aura du goût. Il va de soi que si on a affaire à une tisane en sachet infusette, on voit rarement l'aspect des plantes : on ne sait pas si il y a des impuretés, si des plantes qui n'ont rien à voir ne se retrouvent pas dans le sachet. **Mon conseil dans ce cas est de privilégier les plantes en vrac.**

On ne s'étonnera pas dans ce contexte de retrouver des arômes dans les tisanes même bios : stabilité du goût quelque soit l'origine des plantes et leur âge.

Mes leviers d'action en tant que consommateur :

Trouvez un distributeur en qui vous avez toute confiance car vous partagez une éthique commune : on distingue souvent une éthique des soins et aliments naturels pour préserver sa santé (impact écologique peu pris en compte) et une éthique écologique à tout prix (consommation locale, de saison). Mais la plupart d'entre nous navigue entre ces deux éthiques et consomme raisonnablement les produits exotiques.

Ne multipliez pas les achats compulsifs de cosmétiques et de tisanes si vous n'en avez pas l'usage. Les DLUO sont souvent courtes sur les produits naturels : pas de conservateur... Vous enrichirez certes le producteur, mais vous impacterez négativement la planète. Protégez vos plantes et préparations de la lumière. Utilisez de suite vos produits. Veillez à bien alterner les plantes surtout si vous êtes grands consommateurs de tisanes pour le plaisir. Même si leur impact thérapeutique n'est pas recherché, certaines plantes sont néfastes à petites doses répétées sans arrêt (par exemple le thym). Il faut bien comprendre que toutes les plantes n'agissent pas de la même manière et qu'une tisane plaisir est créée pour n'avoir aucun effet significatif sur la santé : chacun peut la boire sans risque. Mais si vous buvez tout le temps et en grande quantité la même tisane plaisir, elle pourrait bien agir quand même ! En résumé, si vous êtes un gros buveur d'eau chaude, alternez bien les plantes : la nature ne manque pas de goûts différents à découvrir ! Et adaptez vos achats de sorte de n'être jamais à court mais de ne pas laisser vieillir vos plantes sèches (qui auront peut-être déjà un an voire plus quand vous les achèterez).

Voilà, j'espère que ces quelques pages vous auront donné du grain à moudre. Sachez enfin que de nombreuses associations oeuvrent dans le sens de la préservation des ressources. En voici quelques-unes que j'apprécie particulièrement :

Syndicat SIMPLES : syndicat-simples.org

AFC (Association Française des Cueilleurs) : cueillettes-pro.org

Les écologistes de l'Euziere : euziere.org