



«Les plantes sont comme les gens, on n'en fait jamais vraiment le tour»

INTERVIEW

Paysan-herboriste français et auteur de plusieurs ouvrages, Thierry Thévenin donnera une conférence ce samedi à Morgins (VS) dans le cadre du Salon de la santé par les plantes. Il défend la cueillette comme une manière de renouer avec le monde sauvage.

TEXTE Aurélien Krause · PHOTO Dana Tentea



Vous êtes à la fois cueilleur et agriculteur. Comment êtes-vous venu aux plantes sauvages?

J'ai eu la chance de les rencontrer dès l'enfance. Je passais mes vacances chez mes grands-parents, de petits paysans du Massif central, entre Creuse et Puy-de-Dôme. Mon arrière-grand-mère connaissait les plantes et m'en apprenait les noms: elles servaient à manger, à se soigner, à faire des bouquets. Vers vingt ans, il y a eu une rupture avec les études, puis un voyage au Maroc. J'ai contracté une dysenterie sévère dans un village de montagne, et les habitants m'ont soigné avec des plantes. Ça m'a montré qu'elles pouvaient être essentielles. De retour en France, j'ai appris en autodidacte, dans les livres, avant de suivre à Nyons une formation de responsable d'exploitation agricole spécialisée dans les plantes aromatiques et médicinales. J'y ai fait de belles rencontres et compris qu'une autre voie était possible. Je vendais des tisanes sur le marché de Clermont-Ferrand. Les gens ricanaien parfois. Mais je revenais toujours à cette évidence: c'était ça qui me plaisait.

Vous dites souvent que la cueillette est «la face cachée de notre histoire»...

Parce que c'est le plus vieux métier du monde, et qu'on continue à faire comme s'il n'existait pas. La cueillette est aussi ancienne que le genre humain, elle fait partie de notre identité de chasseurs-cueilleurs. Aujourd'hui encore, c'est un métier invisible, mis sous le tapis. Dans l'agriculture, la politique et le discours se construisent autour des machines, des grandes cultures, des subventions; la cueillette n'y figure jamais. Le marché du travail voudrait nous faire entrer dans des cases: producteurs, exploitants, parfois même pilliers. Beaucoup de plantes utilisées en cuisine, comme le thym, le romarin, la

sarriette ou l'origan, n'ont été cultivées à grande échelle que tardivement. C'est tout le paradoxe: nous négligeons politiquement la cueillette, alors qu'au fond de nous, nous aimons parcourir la nature en quête de ressources, de sensations et de liens.

Que peut nous apporter aujourd'hui le retour à la cueillette?

La cueillette réapprend le temps long et l'observation: comprendre les équilibres, prendre seulement ce dont on a besoin, puis revenir. C'est reprendre conscience que nous partageons un territoire avec d'autres êtres. Dans un monde où prolifèrent les fausses informations, cueillir oblige à remettre les pieds sur terre: la cueillette ne ment pas. L'objet de ma présence à Morgins est de

«La cueillette est aussi ancienne que le genre humain, elle fait partie de notre identité de chasseurs-cueilleurs.»

contribuer à recréer un lien avec la nature, à nous «renaturer». C'est aussi l'occasion, en marge de la conférence, de réunir différents acteurs de la branche en France et en Valais pour étudier la création d'une formation de producteur-herboriste dans le canton.

Quel souvenir de cueillette vous a particulièrement marqué?

Un jour, nous cueillions des reines-des-prés à plusieurs dans une zone marécageuse, à la main, au milieu des oiseaux et du soleil, lorsque des tractopelles sont arrivées et ont commencé à dévaster l'endroit. J'ai pensé à ce que peuvent ressentir les peuples des forêts primaires quand des engins détruisent leur environnement: de la colère, de la tristesse, l'envie de pleurer. Puis j'ai regardé la plante. Nous pouvions partir, elle non. Elle allait rester là jusqu'au dernier moment, sans rien changer à ce qu'elle était. Elle serait plante jusqu'à la dernière seconde, quoi qu'il lui arrive. Je me suis dit que j'allais, moi aussi, essayer de rester moi-même.

Vous entretenez une relation particulière avec la reine-des-prés. Pourquoi?

Je l'ai découverte durant l'enfance, à la ferme. Après les foin, il restait toujours une ligne de reines-des-prés le long des ruisseaux. Rien que son nom de «reine» me

Les règles d'or

- Observer avant, pendant et après la cueillette.
- Demander l'autorisation du propriétaire du terrain, faute de quoi le prélèvement peut être assimilé à un vol.
- Limiter la récolte à 10% d'une population, idéalement (certaines approches tolèrent jusqu'à 50%) pour permettre à la flore de se régénérer et à la faune de s'alimenter.
- En cas de doute sur une espèce jamais récoltée, s'abstenir.

fascinait déjà. Mes grands-parents la récoltaient pour soigner la diarrhée des veaux à la naissance, grâce à sa richesse en tanins. Peu à peu, j'ai découvert que ses applications allaient bien au-delà, elle entre aussi dans la composition de teintures, de sauces, et sa racine dégage un parfum proche de la gaulthérie, avec une molécule utilisée contre les douleurs articulaires. C'est peut-être pour ça qu'on l'appelle «reine»: elle est d'une richesse presque complète. Les plantes sont comme des personnes, on n'en fait jamais complètement le tour, on les rencontre à plusieurs reprises et on les comprend de mieux en mieux. À chaque fois, je découvre quelque chose de nouveau chez elle. Chaque année, je suis heureux de la retrouver et de me dire que nous partageons le même pays.

Que souhaitez-vous que le public retienne de votre conférence à Morgins?

J'aimerais qu'il reparte avec la conviction que notre véritable sécurité réside dans le monde sauvage et sa diversité. Un lieu de cueillette reste un milieu vivant sur lequel on peut revenir, à condition de le respecter. Le renouvellement de la ressource repose alors sur les équilibres naturels du milieu. Prenons une salade de mouroin des oiseaux ou de mâche sauvage plutôt qu'un produit issu d'une longue filière: c'est une économie au sens noble du terme, on ne prend que ce dont on a besoin. La cueillette ne résoudra pas tout, mais elle ouvre l'une des voies possibles pour renouer avec le vivant.

+ D'INFOS

«Les plantes sauvages comestibles, cueillir et accueillir un héritage vivant», samedi 8 août, de 14h30 à 15h45. salonsante.ch/les-plantes-sauvages-comestibles-et-leur-heritage/

BIO EXPRESS

Thierry Thévenin

Né en 1965, il devient producteur de plantes médicinales et cueilleur en 1987, avec un brevet de responsable d'exploitation agricole obtenu à Nyons en 1990. Porte-parole du syndicat Simples, qui fédère les paysans-herboristes indépendants en France depuis 2003, il se définit comme «ethnobotaniste autodidacte». Il a signé Les Plantes sauvages (Éditions Lucien Souny, 2008) et cofondé en 2015 la ferme-école Vieilles racines et jeunes pousses.

Les adaptogènes, des alliées pour prévenir le burn-out

De la rhodiola au cassis, certains végétaux peuvent aider face au stress. À Morgins, Andrée Fauchère, herboriste, et Julien Héritier, directeur du centre de recherche Mediplant, en présenteront les atouts et les limites.

Andrée Fauchère et Julien Héritier partageront l’affiche à Morgins pour une conférence consacrée aux plantes adaptogènes et au burn-out. Ils travaillent ensemble depuis une quinzaine d’années. Elle, herboriste et écrivaine, a fondé Evoleina Rhodiola, sa marque de produits à base d’orpin rose (*Rhodiola rosea*) à Évölène; lui dirige le centre de recherche Mediplant, à Conthey, après une formation en chimie analytique. Leur collaboration est née lorsque Andrée Fauchère cherchait un laboratoire pour transformer les rhizomes de l’orpin rose; Julien Héritier en dirigeait un.

Sur les 400 000 espèces végétales recensées dans le monde, une trentaine seulement sont considérées comme adaptogènes, soit des «modulatrices» du stress, selon le terme employé par Julien Héritier. Elles aideraient l’organisme à mieux réagir face à la surcharge chronique, qui peut générer épuisement et tensions, en s’adaptant aux besoins de chaque individu.

L’orpin rose est la plus connue d’entre elles. Décrite dès l’Antiquité, utilisée par les Vikings puis par les cosmonautes et athlètes soviétiques, elle a longtemps été récoltée dans la nature. Surexploitée par endroits, elle fait aujourd’hui l’objet d’une réglementation internationale. À Évölène, Andrée Fauchère cultive la variété mattmark, issue de populations sauvages de la vallée de Saas. Julien Héritier présentera également l’ashwagandha, le cassis et la baie de schisandra, trois autres plantes cultivables en Suisse. Une production locale qui permet,



© Adobe Stock

souligne-t-il, de mieux contrôler la qualité tout en préservant la ressource.

Leur conférence commune porte précisément sur le burn-out. «On a besoin de stress pour vivre, rappelle Julien Héritier en préambule, mais tout l’enjeu est de le maintenir à un niveau qui laisse encore l’envie d’agir». Selon lui, un stress qui devient chronique enclenche des inflammations, qu’il présente comme la première cause des troubles de santé, en particulier digestifs et du sommeil. Face à l’épuisement, les plantes adaptogènes apportent, selon Julien Héritier, un soutien réel. Il rappelle que le burn-out reste multifactoriel: environnement de travail, charge, organisation. Aucune plante, aussi bien choisie soit-elle, ne peut résoudre à elle seule un épuisement professionnel installé.

De la plante au tissu, les pigments font forte impression

Biologiste de formation, Saskia Collet révèle les couleurs insoupçonnées des orties, des oignons et des fleurs des champs. Dans le cadre d’un atelier, elle initiera les participants aux techniques de l’impression végétale.

Sous ses mains, une feuille d’ortie ou une pelure d’oignon devient motif. Saskia Collet, qui est également praticienne en médecine chinoise et fondatrice de la marque La petite herboristerie, viendra présenter à Morgins une facette plus discrète de son travail: l’impression végétale, où les plantes du jardin ou des chemins se transforment en couleurs sur un tissu. Le principe est simple à énoncer, plus délicat à réussir. Une étole de soie est préparée avec un mordant – un produit qui favorise la fixation des colorants naturels sur les fibres – puis recouverte de fleurs et de feuilles fraîches ou séchées. Sous l’action de la vapeur,

les pigments migrent directement dans la fibre. Le résultat varie à chaque fois, selon la fraîcheur de la plante et l’équilibre entre le mordant et le tissu. Un aléa que Saskia Collet revendique comme faisant partie du charme de cette technique. Parmi ses plantes fétiches: l’oignon, dont la peau jaune donne un doré lumineux et la peau rouge un vert inattendu. Plantain, lierre, trèfle, bleuet ou violette des bois complètent la palette au fil des saisons. Saskia Collet cueille dans le respect du végétal: jamais plus d’un tiers des fleurs présentes, pour laisser la plante se régénérer.

Formée aussi en archéologie et en anthropologie, avec un intérêt marqué pour l’usage rituel des plantes chez les peuples autochtones, la biologiste voit dans l’impression végétale une façon de renouer avec des pratiques oubliées, sans avoir besoin d’importer des espèces lointaines, puisque ortie ou pissenlit suffisent déjà. Une manière aussi de porter un regard neuf sur les plantes ordinaires et de redécouvrir leur richesse en tant que matière vivante, locale et renouvelable. Depuis juillet 2023, la cueillette et la culture des plantes sauvages en Valais figurent sur la liste des traditions vivantes en Suisse. Ouvert dès 8 ans, l’atelier ne demande aucune expérience artistique. Un tissu imprimé, tenu à l’écart de la lumière directe, peut se conserver plusieurs années.



© Saskia Collet

Le programme

Rendez-vous le 8 août à la salle de la Jeur à Morgins

Conférences

9h45
Plantes du cycle féminin : soulager, réguler, accompagner
Laura Marilly-Tomasik

11h15
Les plantes incontournables pour les troubles ostéoarticulaires
Christophe Bernard

13h
Épuisement et burn-out, les plantes adaptogènes en soutien
Andrée Fauchère et Julien Héritier

14h30
Les plantes sauvages comestibles, cueillir et accueillir un héritage vivant
Thierry Thévenin

16h
Mieux digérer grâce à la gemmothérapie
Afgem

Balades et ateliers (sur réservation)

10h
La pharmacie de nos montagnes
Nathalie Nemeth

11h
Apéro gourmand & sauvage
Guillaume Besson

13h30
Des plantes aux soins naturels
Valérie Catala

14h30
Les Plantes sauvages à croquer
Myriam Matouschek

15h
Impressions végétales
Saskia Collet

15h30
À la découverte des plantes par les sens
Claire Parant

Avant et après le salon

6 août
Les plantes de nos montagnes, de la tradition à l’usage moderne
Christophe Bernard, Thierry Thévenin, Guillaume Besson
Lieu: chalet de l’ancienne douane

9 août
Initiation à la savonnerie artisanale aux plantes
Sophie Wetzel
Lieu: La Foilleuse

10 août
Du surmenage au renouveau: accompagner la fatigue avec la Gemmothérapie et la Florithérapie
Valérie Catala et Anaïs Tachdjian
Lieu: gîte alpage La Chaux

11 août
Bien vieillir avec les plantes
Christophe Bernard et Guillaume Besson
Lieu: gîte alpage La Chaux

12 août
Plante, donne-moi ton nom
Nathalie Nemeth Défago
Lieu: buvette d’alpage Le Ferrage



+ D’INFOS
salonsante.ch