

À Rennes, Maud apprend les plantes aux petits et grands

Publié le 04 septembre 2022 à 09h53



Maud Desmots expliquant comment distinguer un pied de carotte sauvage de la ciguë. (Le Télégramme/Blaise Huchet)

À Rennes, Maud Desmots propose chaque mois une balade dans la nature, afin d'apprendre à reconnaître et à connaître les plantes.

« Le plus important quand on cherche des plantes sauvages, c'est de bien identifier à quelle plante on a affaire. C'est facile de se tromper entre de la ciguë et une carotte sauvage, par exemple. Il faut prendre son temps pour observer », débute Maud Desmots, animatrice des sorties botaniques. « En phytothérapie, le sureau noir est utilisé pour traiter toutes les petites affections hivernales. Crues, les baies ne sont pas bonnes, elles sont même vomitives, mais une fois cuites, le goût s'approche de la pomme et il n'y a aucun problème de digestion. On peut aussi consommer la fleur puisqu'elle a les mêmes effets. Tout dépend de la saison ».

Une heure et demie de balade commentée

Chaque mois, Maud propose une balade dans les zones boisées de Chantepie. « Les plantes changent avec la saison. Donc, ce week-end, nous avons principalement des plantes d'été et de début d'automne, mais il y a des plantes résistantes qui tiennent toute l'année », explique l'herboriste. « À l'image du plantain. C'est un antiallergique et antihistaminique. Si vous vous faites piquer par un insecte ou une plante comme l'ortie, presser quelques feuilles pour en extraire la sève. L'appliquer sur l'allergie calmera l'irritation ». À quelques pas, une autre plante est mise en avant : l'achillée millefeuille. « Celle-ci est très pratique. À la manière du plantain, si on extrait son jus et qu'on l'applique sur une petite plaie, elle a un effet antihémorragique, elle est surnommée la plante du charpentier pour cette raison ».



Une feuille d'achillée millefeuille, reconnaissable par ses feuilles fournies et sa tendance à s'installer en patch très proche du sol. (Le Télégramme/Blaise Huchet)

La phytothérapie ne remplace pas une médication adaptée

Plus loin, un buisson d'aubépine. Devant ce dernier, Maud explique qu'il s'agit « d'une plante exceptionnelle pour le cœur ». Toutefois, il faut garder à l'esprit qu'elle se protège avec de longues aiguilles ; donc, attention lors de la cueillette des petites baies rouges. « Pour exploiter son potentiel, on peut manger les feuilles fraîches ou encore ses fruits. On peut préparer des alcoolatures avec les fleurs et les fruits. Les alcoolatures, ce sont des

macérations de plantes fraîches dans un mélange d'eau et d'alcool ». Cependant, elle tient à être claire : « En aucun cas, cette plante ne doit supplanter un traitement médicamenteux. Et il faut éviter le plus possible de se faire mélanger les plantes et un médicament. Les conséquences pourraient être très graves en cas de réaction entre les deux produits ».



Des participants à la balade botanique devant un buisson d'aubépine. (Le Télégramme/Blaise Huchet)

Les « bonnes » mauvaises herbes

Juste avant de finir la balade, le groupe s'arrête devant un buisson d'orties. « Je ne crois pas avoir besoin de vous présenter cette plante. Mais, par contre, je peux vous apprendre des choses dessus. On peut utiliser l'ortie comme un équivalent aux épinards. Elle est chargée en oligo-éléments et en protéines végétales très facilement assimilables, d'où la soupe d'ortie par exemple », conclut Maud.

Plus d'informations sur la balade botanique sur le site Internet www.lacalicee.fr