



**HAL**  
open science

# Mécanismes et conséquences des confusions lors de cueillettes de plantes sauvages : une approche transdisciplinaire

Marine Valéry

## ► To cite this version:

Marine Valéry. Mécanismes et conséquences des confusions lors de cueillettes de plantes sauvages : une approche transdisciplinaire. Sciences pharmaceutiques. 2015. dumas-01383424

**HAL Id: dumas-01383424**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01383424v1>**

Submitted on 18 Oct 2016

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

## AVERTISSEMENT

Ce document est le fruit d'un long travail approuvé par le jury de soutenance et mis à disposition de l'ensemble de la communauté universitaire élargie.

Il n'a pas été réévalué depuis la date de soutenance.

Il est soumis à la propriété intellectuelle de l'auteur. Ceci implique une obligation de citation et de référencement lors de l'utilisation de ce document.

D'autre part, toute contrefaçon, plagiat, reproduction illicite encourt une poursuite pénale.

Contact au SID de Grenoble :  
[bump-theses@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:bump-theses@univ-grenoble-alpes.fr)

## LIENS

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 122. 4

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 335.2- L 335.10

<http://www.cfcopies.com/juridique/droit-auteur>

<http://www.culture.gouv.fr/culture/infos-pratiques/droits/protection.htm>

**UNIVERSITÉ JOSEPH FOURIER**  
**FACULTÉ DE PHARMACIE DE GRENOBLE**

Année 2015

N°

Thèse présentée pour l'obtention du titre de  
DOCTEUR EN PHARMACIE  
DIPLOME D'ÉTAT

---

**MÉCANISMES ET CONSÉQUENCES DES CONFUSIONS**  
**LORS DE CUEILLETES DE PLANTES SAUVAGES :**  
**UNE APPROCHE TRANSDISCIPLINAIRE**

---

**Marine VALERY**

*[Données à caractère personnel]*

**Dirigée par :** Dr Aline MERCAN

THÈSE SOUTENUE PUBLIQUEMENT À LA FACULTÉ DE PHARMACIE DE GRENOBLE\*

Le 28/09/2015

DEVANT LE JURY COMPOSÉ DE

**Président du jury :**

Dr Serge KRIVOBOK, Docteur en pharmacie, Maître de Conférences des Universités (botanique)

**Membres :**

Dr Aline MERCAN, médecin généraliste, Docteur en anthropologie de la santé

Dr Nathalie FOUILHÉ SAM-LAIÏ, pharmacien, praticien attaché au centre de toxicovigilance de Grenoble

Dr Corine PULCE, médecin, praticien hospitalier au centre antipoison et de toxicovigilance de Lyon

*\*La Faculté de Pharmacie de Grenoble n'entend donner aucune approbation ni improbation aux opinions émises dans les thèses ; ces opinions sont considérées comme propres à leurs auteurs.*



**UFR de Pharmacie de Grenoble**

DOMAINE DE LA MERCI  
38706 LA TRONCHE CEDEX – France  
TEL : +33 (0)4 76 63 71 72  
FAX : +33 (0)4 76 63 71 70

Affaire suivie par Lantou FAURE NEUHAUSER [Lanto.Faure@ujf-grenoble.fr](mailto:Lanto.Faure@ujf-grenoble.fr)



Doyen de la Faculté : **M. le Pr. Christophe RIBUOT**

Vice-doyen et Directrice des Etudes : **Mme Delphine ALDEBERT**

**Année 2014-2015**

**ENSEIGNANTS A L'UFR DE PHARMACIE**

STATUT	NOM	PRENOM	DEPARTEMENT**	LABORATOIRE
MCU	ALDEBERT	Delphine	D4	LAPM_UMR SNRS 5163
PU-PH	ALLENET	Benoît	D5	THEMAS TIMC-IMAG (UMR CNRS 5525)
PU	BAKRI	Aziz	D5	TIMC-IMAG
MCU	BATANDIER	Cécile	D1	LBFA, Inserm U1055
MCU-PH	BEDOUCHE	Pierrick	D5	THEMAS TIMC-IMAG (UMR CNRS 5525)
MCU	BELAIDI-CORSAT	Elise	D5	HP2-Inserm U1042
PAST	BELLET	Béatrice	D5	-
PU	BOUMENDJEL	Ahcène	D3	DPM, UJF/CNRS UMR 5063
MCU	BOURGOIN	Sandrine	D1	CRI Inserm/UJF U823, équipe 5
MCU	BRETON	Jean	D1	L.C.I.B. - UMR E3 CEA/UJF
MCU	BRIANCON-MARJOLLET	Anne	D5	HP2-Inserm U1042
MCU	BUDAYOVA SPANO	Monika	D4	IBS
PU	BURMEISTER	Wim	D4	UVHCI, UMI 3265 UJF-EMBL-CNRS
MCU-PH	BUSSER	Benoît	D1	CRI Inserm/UJF U823, équipe 5
Professeur Emérite	CALOP	Jean	D5	-
MCU	CAVAILLES	Pierre	D1	LAPM
MCU	CHOISNARD	Luc	D2	DPM, UJF/CNRS UMR 5063
PU-PH	CORNET	Murielle	D4	THEREX, TIMC-IMAG
PU-PH	DANEL	Vincent	D5	SMUR SAMU
PU	DECOUT	Jean-Luc	D2	DPM, UJF/CNRS UMR 5063
MCU	DELETRAZ-DELPORTE	Martine	D5	Equipe SIS « Santé, Individu, Société »-EAM 4128) UCB

**UFR de Pharmacie de Grenoble**

DOMAINE DE LA MERCI  
38706 LA TRONCHE CEDEX – France  
TEL : +33 (0)4 76 63 71 72  
FAX : +33 (0)4 76 63 71 70

Affaire suivie par Lantou FAURE NEUHAUSER

[Lanto.Faure@ujf-grenoble.fr](mailto:Lanto.Faure@ujf-grenoble.fr)

MCU	DEMEILLIERS	Christine	D1	LBFA, Inserm U1055
PU	DROUET	Christian	D4	AGIM - CNRS 3405
PU	DROUET	Emmanuel	D4	UVHCI, UMI 3265 UJF-EMBL-CNRS
MCU	DURMORT-MEUNIER	Claire	D1	I.B.S
PU-PH	FAURE	Patrice	D1	HP2-Inserm U1042
PRCE	FITE	Andrée	D6	-
PRAG	GAUCHARD	Pierre-Alexis	D3	-
MCU-PH	GERMI	Raphaëlle	D4	UVHCI, UMI 3265 UJF-EMBL-CNRS
MCU	GEZE	Annabelle	D2	DPM, UJF/CNRS UMR 5063
MCU	GILLY	Catherine	D3	DPM, UJF/CNRS UMR 5063
PU	GODIN-RIBUOT	Diane	D5	HP2-Inserm U1042
PRCE	GOUBIER MATHYS	Laurence	D6	-
Professeure Emérite	GRILLOT	Renée	D4	-
MCU	GROSSET	Catherine	D2	DPM, UJF/CNRS UMR 5063
MCU	GUIEU	Valérie	D2	DPM, UJF/CNRS UMR 5063
MCU	HININGER-FAVIER	Isabelle	D1	LBFA, Inserm U1055
MCU	JOYEUX-FAURE	Marie	D5	HP2-Inserm U1042
MCU	KHALEF	Nawel	D5	TIMC-IMAG
MCU	KRIVOBOK	Serge	D3	IRTSV
PU	LENORMAND	Jean Luc	D1	THEREX, TIMC-IMAG
PU	MARTIN	Donald	D1	TIMC-IMAG, UMR 5525 UJF-CNRS
MCU	MELO DE LIMA	Christelle	D4	L.E.C.A
PU-PH	MOSSUZ	Pascal	D4	THEREX, TIMC-IMAG
MCU	MOUHAMADOU	Bello	D3	L.E.C.A
MCU	NICOLLE	Edwige	D3	DPM, UJF/CNRS UMR 5063
MCU	OUKACINE	Farid	D2	DPM, UJF/CNRS UMR 5063
MCU	PERES	Basile	D3	DPM, UJF/CNRS UMR 5063
MCU	PEUCHMAUR	Marine	D3	DPM, UJF/CNRS UMR 5063
PU	PEYRIN	Éric	D2	DPM, UJF/CNRS UMR 5063
MCU	RACHIDI	Walid	D1	L.C.I.B - UMR E3 CEA/UJF

Mise à jour le 17 novembre 2014 par Lantou FAURE NEUHAUSER

**UFR de Pharmacie de Grenoble**

DOMAINE DE LA MERCI  
38706 LA TRONCHE CEDEX – France  
TEL : +33 (0)4 76 63 71 72  
FAX : +33 (0)4 76 63 71 70

Affaire suivie par Lantou FAURE NEUHAUSER [Lanto.Faure@ujf-grenoble.fr](mailto:Lanto.Faure@ujf-grenoble.fr)



MCU	RAVELET	Corinne	D2	DPM, UJF/CNRS UMR 5063
PU	RIBUOT	Christophe	D5	HP2-Inserm U1042
PAST	RIEU	Isabelle	D5	-
Professeure Emérite	ROUSSEL	Anne-Marie	D1	-
PU-PH	SEVE	Michel	D1	CR INSERM / UJF U823 Institut Albert Bonniot
MCU	SOUARD	Florence	D3	DPM, UJF/CNRS UMR 5063
MCU	TARBOURIECH	Nicolas	D4	UVHCI, UMI 3265 UJF-EMBL- CNRS
PAST	TROUILLER	Patrice	D5	-
MCU	VANHAVERBEKE	Cécile	D2	DPM, UJF/CNRS UMR 5063
PU	WOUESSIDJEW	Denis	D2	DPM, UJF/CNRS UMR 5063

\*\* D1 : Département « Mécanismes Biologiques des Maladies et des Traitements (DMBMT) »

D2 : Département « Bases Physicochimiques du Médicament »

D3 : Département « Origine, Obtention et Optimisation des Principes Actifs des Médicaments » (O3-PAM)

D4 : Département « Bases immunologiques, Hématologiques et Infectieuses des Maladies et Médicaments associés »

D5 : Département « Médicaments et Produits de Santé »

D6 : Département « Anglais »

ATER : Attachés Temporaires d'Enseignement et de Recherches  
CHU : Centre Hospitalier Universitaire  
CIB : Centre d'Innovation en Biologie  
CRI : Centre de Recherche Institut  
CNRS : Centre National de Recherche Scientifique  
DCE : Doctorants Contractuels  
DPM : Département de Pharmacochimie Moléculaire  
et de Cognition et Ontogénèse »  
HP2 : Hypoxie Physiopathologie Respiratoire et Cardiovasculaire  
IAB : Institut Albert Bonniot, Centre de Recherche « Oncogénèse  
IPB :  
IBS : Institut de Biologie Structurale  
JR : Jean Roget  
LAPM : Laboratoire Adaptation et Pathogénèse des Microorganismes  
LBFA : Laboratoire Bioénergétique Fondamentale et Appliquée

LCBM : Laboratoire Chimie et Biologie des Métaux  
LCIB : Laboratoire de Chimie Inorganique et Biologie  
LECA : Laboratoire d'Ecologie Alpine  
LR : Laboratoire des Radio pharmaceutiques  
LR : Laboratoire des Radio pharmaceutiques  
MCU : Maîtres de Conférences des Universités  
MCU-PH : Maîtres de Conférences des Universités et Praticiens Hospitaliers  
PAST : Professeur Associé à Temps Partiel  
PRAG : Professeur Agrégé  
PRCE : Professeur certifié affecté dans l'enseignement  
PU : Professeurs des Universités  
PU-PH : Professeurs des Universités et Praticiens Hospitaliers  
TIMC-IMAG : Laboratoire Technique de l'Imagerie, de la Modélisation  
UMR : Unité Mixte de Recherche  
UVHCI : Unit of Virus Host Cell Interactions





*À Serge Aubert,*



## Remerciements

À Aline, pour m'avoir dirigée en me laissant l'autonomie et l'espace de liberté suffisants et nécessaires pour m'approprier une thématique et une méthodologie qui sont nouvelles pour moi. Tu m'as aidé à améliorer ma prose même si je ne réussis pas encore à faire des phrases courtes. J'avais mes envies et mes idées et tu as su m'accompagner par le bon chemin.

À l'équipe de la SAJF, Olivier, Pascal, Roland, Franck, Maxime, et récemment Jean-Gabriel, pour votre accueil, votre soutien et votre appui.

À mes collègues de bureau, Médéric, Tristan, Lucie, Wentao, Alex, Éliott, Sofia, Sarah et Émilien, pour l'ambiance de travail (même si parfois ça rendait difficile la retranscription des entretiens !). Je vous remercie également pour vos précieux conseils psycho-pratico-techniques !

Merci particulièrement à Tic & Tac et Monica pour les pauses café, le ravitaillement en chocolat, l'aération intellectuelle plus ou moins climatisée et les bières bien mortes.

À tous les membres du labo qui me donnaient envie de venir travailler le matin, notamment Céline, Charles, Sophie, Florian, Marta, Choupinou, Fred (x3), Christophe, Ludo, Olivier, Delphine, Christian, et j'en oublie.

À tous les cueilleurs et les formateurs que j'ai interrogés, vous qui avez répondu à mes questions et m'avez partagé vos réflexions sur l'évolution des pratiques de cueillette. Pour m'avoir donné de votre temps et permis ce travail.

À Serge Krivobok, pour le travail que nous avons effectué sur le jardin Dominique Villars. Cela a été la première pierre. Merci d'avoir accepté de présider mon jury de thèse.

À Corine Pulce, pour le temps que vous m'avez consacré, pour l'intérêt que vous avez porté à mon sujet, pour m'avoir gracieusement fourni les données essentielles à cette étude, et pour avoir accepté de juger mon travail.

À Nathalie Fouilhé Sam-Laï, pour m'avoir aiguillée dès les premiers jours de recherche, et pour avoir accepté d'être membre du jury.

À toutes les personnes qui ont été ressources pour l'élaboration de ma méthodologie, notamment Pauline Mayer, Martin Galilée, Franck Balducci et Dominique Bicout.

À Dominique et Michel, pour m'avoir accueillie et hébergée, et pour m'avoir mis un pied dans le processus de transmission...

À Clément, pour la paire de mains supplémentaire pendant les retranscriptions ! Ce n'était pas de trop !

À mes amis, parce que vous avez été là quand il le fallait et pour tous les moments que l'on a passé ensemble. Merci à Jonathan, Hugo, Doriane, Alizée, Pia, Cécile, Doris, Caroline, Claire, Oriane, Étienne, Éva, Lucie, Rachel, Camille, Virginie, Bérénice et les autres qui se reconnaîtront.

À mes sœurs, parce que vous êtes trop chouettes !

À mes parents, pour m'avoir équipée d'un dictaphone et d'un appareil photo, outils très utiles pour la petite enquêtrice que je suis. Merci de ne pas m'avoir mis la pression, d'avoir été à la fois mon parachute et la poignée d'ouverture. Et merci maman d'avoir relu mon travail.

À Gaspard, parce que tu as dû me porter et me supporter un peu trop ces derniers mois. Merci d'avoir été patient et confiant à certains moments, et merci aussi de ne pas l'avoir été à d'autres moments. Merci en tout cas d'avoir toujours été là !

## Avant-propos

Cette étude a été réalisée au cours d'un stage de Master 2 mention « Ingénieries pour la Santé et le Médicament » à l'Université Joseph Fourier de Grenoble, spécialité « Méthodes de Recherche en Environnement, Santé, Toxicologie et Écotoxicologie ». Ce stage d'une durée de six mois a été hébergé et financé par la Station Alpine Joseph Fourier, laboratoire dépendant de l'Université Joseph Fourier et du Centre National de la Recherche Scientifique à Grenoble. L'étude a été conduite en partenariat avec l'association Jardins Du Monde Montagnes qui a pour objectif la sauvegarde et la valorisation des pharmacopées traditionnelles et du patrimoine ethnobotanique des territoires de montagne.



Par le terme de « cueillette », on entendra ici l'acquisition de tout ou partie d'une plante sauvage sur son pied dans une visée de la consommer. Par le terme de « plante sauvage », on entendra ici une plante qui pousse spontanément dans un environnement « sauvage » dans le sens où il échappe au contrôle de l'homme. Sera donc exclue de la définition de « cueillette de plantes sauvages » l'acquisition de tout ou partie de plantes cultivées ou entretenues par l'homme. Cette définition a été établie *a priori* et confirmée par les représentations des cueilleurs interrogés.

Il ne sera pas ici question des confusions de champignons qui relèvent d'une autre démarche puisqu'ils n'ont pas le même contexte de cueillette. La cueillette de champignons est associée à des connotations et représentations différentes de celles de la cueillette de plantes et touche un public sensiblement différent. De plus, une prévention importante est déjà mise en place avec la publication de guides grand public. Les centres antipoison de France organisent depuis 2013 une permanence de mycologues en saison automnale pour une aide à l'identification pour les cas d'appels concernant les champignons.

**Crédit photographique : ©Marine VALERY (sauf mention contraire)**



## Sommaire

<b>Remerciements.....</b>	<b>9</b>
<b>Avant-propos.....</b>	<b>11</b>
<b>Liste des figures.....</b>	<b>16</b>
<b>Liste des tableaux.....</b>	<b>17</b>
<b>Abréviations.....</b>	<b>18</b>
<b>Glossaire.....</b>	<b>19</b>
<b>Introduction.....</b>	<b>21</b>
<b>1. Rappels historiques et bibliographiques.....</b>	<b>23</b>
1.1. L'usage des plantes médicinales.....	23
1.1.1. La médecine au XVIII <sup>ème</sup> siècle.....	23
1.1.2. La révolution industrielle.....	24
1.1.3. Le retour au naturel.....	24
1.2. La cueillette de plantes sauvages.....	26
1.2.1. Une pratique rurale ancestrale.....	26
1.2.2. Les nouveaux cueilleurs.....	27
1.3. Les intoxications par les plantes.....	28
1.3.1. Évolution des notions de toxicité et comestibilité.....	29
1.3.2. Risques liés à la phytothérapie.....	29
1.3.3. Risques de confusion lors de cueillettes.....	30
<b>2. Matériel et Méthodes.....</b>	<b>33</b>
2.1. Ressources bibliographiques.....	33
2.1.1. Livres spécialisés.....	33
2.1.2. Articles scientifiques.....	34
2.1.3. Sites internet.....	34
2.1.4. Sources ethnologiques.....	35
2.1.5. Flores.....	35
2.2. Données du centre antipoison de Lyon.....	35
2.2.1. Fonctionnement des bases de données des centres antipoison.....	35
2.2.2. Acquisition des données.....	37
2.2.3. Nettoyage des données.....	38

2.2.4. Traitement et analyse des données.....	38
<b>2.3. Enquête de terrain.....</b>	<b>41</b>
2.3.1. Méthode ethnographique.....	41
2.3.2. Recrutements.....	42
2.3.3. Déroulement des entretiens.....	43
2.3.4. Traitement et analyse des entretiens.....	44
<b>3. Résultats.....</b>	<b>45</b>
3.1. Description des résultats.....	45
3.1.1. Statistiques du centre antipoison de Lyon sur la période 2010-2014.....	45
3.1.2. Informations recueillies dans les entretiens.....	46
3.2. Cas de confusion.....	48
3.2.1. Plantes pouvant entraîner une hospitalisation.....	48
3.2.2. Plantes fréquemment rencontrées.....	54
3.2.3. Les cas rares et sans conséquences dont on ne parle pas.....	58
3.2.4. Confusions « hors cueillette ».....	60
3.3. Pratiques de cueillette.....	65
3.3.1. Motivations des cueilleurs.....	65
3.3.2. Critères d'identification.....	66
3.3.3. Formation à la reconnaissance.....	68
<b>4. Discussion.....</b>	<b>71</b>
4.1. Qualité et fiabilité des données.....	71
4.1.1. Exploitation des données du centre antipoison.....	71
4.1.2. Informations obtenues dans les entretiens.....	73
4.2. Risque de confusion lors de cueillettes.....	74
4.2.1. Mécanismes de confusion.....	74
4.2.2. Évaluation du risque.....	76
4.3. Prévention des confusions.....	78
4.3.1. Formation des professionnels de santé.....	78
4.3.2. Formation des cueilleurs.....	81
4.3.3. Promotion d'une cueillette sécurisée.....	81
4.3.4. Perspectives de recherche.....	82
<b>Conclusion.....</b>	<b>83</b>
<b>Bibliographie.....</b>	<b>85</b>



<b>Annexe 1 : Grille d'entretien « Cueilleurs »</b> .....	<b>89</b>
<b>Annexe 2 : Tableau de prise de notes « Cueilleurs »</b> .....	<b>90</b>
<b>Annexe 3 : Grille d'entretien « Formateurs »</b> .....	<b>91</b>
<b>Annexe 4 : Dossiers supprimés de l'étude</b> .....	<b>92</b>
<b>Annexe 5 : Protocole de traitement des données du CAP</b> .....	<b>94</b>
<b>Annexe 6 : Entretiens retranscrits</b> .....	<b>96</b>
Cueilleurs.....	96
Clémentine, autodidacte.....	96
Émile, autodidacte.....	108
Luc, autodidacte.....	117
Clothilde, autodidacte.....	135
Corine, autodidacte.....	146
Alexandra, élève ELPM.....	157
Laurent, élève ELPM.....	166
Anne-Laure, élève ELPM.....	178
Emmanuelle, élève ELPM.....	194
Mireille, personne ressource.....	205
Michèle, personne ressource.....	218
Formateurs.....	237
Fabien, docteur en pharmacie, vendeur.....	237
Grégoire, docteur en pharmacie, vendeur.....	247
Arthur, formateur.....	251
Brigitte, formatrice.....	258
Jean, docteur en pharmacie, formateur.....	270
Jacques, docteur en pharmacie, formateur.....	276
<b>Annexe 7 : Liste des stages proposés en Chartreuse en 2015</b> .....	<b>283</b>
<b>Serment de Galien</b> .....	<b>284</b>

## Liste des figures

Figure 2.1 : Couverture de la troisième édition du « Bruneton ».....	33
Figure 2.2 : Couverture du livre Plantes à risques traduit de l'allemand par Robert Anton.....	33
Figure 2.3 : Nombre de résultats sur PubMed par année pour la recherche « <i>Plants poisoning</i> », de 1945 à 2015 [63].....	34
Figure 2.4 : Couverture du livre de Moutsie et Gérard Ducerf [52].....	35
Figure 2.5 : Création de cas lors de la réception d'un appel à la RTU [64].....	36
Figure 2.6 : Arborescence dans la hiérarchie des agents.....	37
Figure 2.7 : Thématiques et code couleur utilisés pour le découpage en extraits des enregistrements des « Cueilleurs ».....	44
Figure 3.1 : Évolution du nombre de cas concernant les confusions de plantes sur 5 ans.....	45
Figure 3.2 : Évolution de l'âge des personnes concernées par les confusions de plantes sur 5 ans... .....	45
Figure 3.3 : Répartition du genre des personnes concernées par les confusions de plantes sur 5 ans .....	45
Figure 3.4 : Répartition des cas selon le score de gravité.....	45
Figure 3.5 : Répartition des appels selon la saison.....	45
Figure 3.6 : Présentation des plantes et critères d'identification sensoriels selon leur nombre d'occurrences dans les entretiens.....	47
Figure 3.7 : Pied de vératre ( <i>Veratrum album</i> ) et gentiane ( <i>Gentiana lutea</i> subsp. <i>lutea</i> ) poussant côte-à-côte.....	50
Figure 3.8 : Pointe incurvée d'une feuille de colchique ( <i>Colchicum autumnale</i> ).....	50
Figure 3.9 : « Bouquet-mystère ».....	50
Figure 3.10 : Myrtilles ( <i>Vaccinium myrtillus</i> ).....	50
Figure 3.11 : Baies d'arum ( <i>Arum</i> sp.) qui attirent les enfants.....	53
Figure 3.12 : Feuille de chénopode bon-henri ( <i>Blitum bonus-henricus</i> ).....	53
Figure 3.13 : Jeune pousse de chénopode hybride ( <i>Chenopodium hybridum</i> , A) poussant à côté d'une jeune pousse de datura ( <i>Datura stramonium</i> , B).....	53
Figure 3.14 : Feuilles de digitale pourpre ( <i>Digitalis purpurea</i> , A) et de consoude ( <i>Symphytum officinale</i> , B).....	53
Figure 3.15 : Ail des ours ( <i>Allium ursinum</i> , A) poussant au milieu de l'arum tacheté ( <i>Arum maculatum</i> , B).....	53
Figure 3.16 : Feuille de muguet ( <i>Convallaria majalis</i> ).....	53
Figure 3.17 : Tapis d'ail des ours ( <i>Allium ursinum</i> ).....	53
Figure 3.18 : Fleur d'ail des ours ( <i>Allium ursinum</i> ).....	53
Figure 3.19 : Feuille de carotte sauvage ( <i>Daucus carota</i> ).....	57
Figure 3.20 : Jeune pousse de grande berce ( <i>Heracleum sphondylium</i> ).....	57

Figure 3.21 : Sommité fleurie de petite ciguë ( <i>Aethusa cynapium</i> ).....	57
Figure 3.22 : Rameau fleuri de robinier faux-acacia ( <i>Robinia pseudoacacia</i> ).....	57
Figure 3.23 : Rameau fleuri de cytise ( <i>Laburnum anagyroides</i> ).....	57
Figure 3.24 : Feuille de piloselle ( <i>Pilosella officinarum</i> ).....	60
Figure 3.25 : Feuilles de lauriers sauce ( <i>Laurus nobilis</i> , A), cerise ( <i>Prunus laurocerasus</i> , B) et rose ( <i>Nerium oleander</i> , C).....	62
Figure 3.26 : Tubercule de topinambour ( <i>Helianthus tuberosus</i> , A) et rhizome d'iris ( <i>Iris</i> sp., B).....	62
Figure 3.27 : Graines de glycine ornementale ( <i>Wisteria</i> sp.).....	64
Figure 3.28 : Graines de jéquirity ( <i>Abrus precatorius</i> ).....	64
Figure 3.29 : Graines de ricin ( <i>Ricinus communis</i> ).....	64

## Liste des tableaux

Tableau I : Sélection de neuf plantes souvent citées dans la littérature concernant les cas de confusion.....	32
Tableau II : Variables supprimées lors du nettoyage des données du CAP.....	38
Tableau III : Description des variables utilisées pour les données du CAP.....	40
Tableau IV : Répartition des « Cueilleurs » selon leur mode de recrutement.....	43
Tableau V : Répartition des « Formateurs » selon leur activité.....	43
Tableau VI : Cas d'intoxication ayant un score de gravité de 2 et 3.....	48
Tableau VII : Cas d'intoxication par un agent non identifié ayant nécessité une hospitalisation, dans un contexte de cueillette d'une plante sauvage.....	49
Tableau VIII : Cas d'appels au CAP concernant la myrtille ( <i>Vaccinium myrtillus</i> ), de gravité 0 et 1.....	51
Tableau IX : Tableaux cliniques des cas d'appels concernant l'ail des ours ( <i>Allium ursinum</i> ).....	55
Tableau X : Plantes ayant fait l'objet d'un seul appel au CAP, de gravité 1.....	58
Tableau XI : Plantes ayant fait l'objet d'un ou deux appels au CAP, de gravité 0.....	59
Tableau XII : Cas rares de confusion « hors cueillette ».....	64
Tableau XIII : Mécanismes de confusion de plantes.....	75

## Abréviations

**BLCIT** : Base locale des cas d'intoxication et des demandes d'informations toxicologiques

**BLPC** : Base locale des produits et compositions

**BNCIT** : Base nationale des cas d'intoxication et des demandes d'informations toxicologiques

**BNPC** : Base nationale des produits et compositions

**CAP** : Centre antipoison

**ELPM** : École lyonnaise des plantes médicinales

**RTU** : Réponse toxicologique à l'urgence

**SAJF** : Station alpine Joseph Fourier

**Tb.** : Trouble(s)

**TV** : Toxicovigilance

## Glossaire

*\*Ces termes sont marqués d'un astérisque dans le texte\**

**Asthénie** : fatigue intense, pathologique.

**Bradycardie** : diminution du rythme cardiaque.

**Formule florale** : code botanique décrivant la composition générale d'une fleur, utilisant des chiffres et des lettres. Par exemple : les Solanacées ont une fleur de type 5, de formule générale (5S) + [(5P) + 5E] + (2C), ce qui signifie « cinq sépales soudés + cinq pétales soudés + cinq étamines soudées aux pétales + deux carpelles supères soudés ».

**Herbaliste** : terme inspiré de l'anglais « herbalist », utilisé par certains conseillers en phytothérapie, puisqu'ils ne peuvent plus se désigner « herboriste » depuis la suppression du diplôme en 1941.

**Mydriase** : augmentation du diamètre de la pupille.

**Préparation officinale** : médicament réalisé par un pharmacien selon les indications de la Pharmacopée Française, conditionné à l'avance pour la vente en officine.

**Pharmacognosie** : littéralement « la connaissance des poisons / des remèdes », c'est la science appliquée aux matières premières médicamenteuses d'origine biologique, des procédés d'obtention à l'utilisation.

**Reboutage** : pratique de soin visant à remettre des membres ou des organes en place et à réduire des fractures. Ces gestes sont basés sur une connaissance empirique de la physiopathologie humaine.

**Simples** : nom donné aux remèdes composés d'une seule plante (par opposition aux préparations complexes), puis par extension aux plantes médicinales des pharmacopées populaires locales.

**Spécialité pharmaceutique** : médicament produit industriellement en grande quantité avec un nom et une formulation qui sont déposés et protégés commercialement par un brevet.

**Tachycardie** : augmentation du rythme cardiaque.

**Thériaque** : ancienne préparation officinale composée des dizaines de produits différents, considérée comme une panacée (c'est-à-dire un médicament capable de soigner tous les maux). Sa formulation a varié selon les époques et les lieux.



## Introduction

La cueillette de plantes sauvages pour se nourrir et se soigner est une pratique ancestrale qui a peu à peu été abandonnée avec le bouleversement des conditions de vie. Au XIX<sup>ème</sup> siècle, le développement industriel de l'agriculture et de la chimie rendit désuet l'usage des plantes sauvages comestibles et médicinales. La cueillette devint un marqueur de pauvreté et fut abandonnée en l'espace de quelques générations [1]. Cette rupture dans les pratiques s'associa à une rupture dans la chaîne de transmission et d'apprentissage, favorisée entre autres par l'exode rural. Aujourd'hui, même chez les « anciens » des milieux ruraux, certains savoirs liés à la cueillette ont été recréés [2]. De plus, on observe la réapparition d'un intérêt pour les plantes sauvages chez les populations urbanisées des classes moyennes et aisées. Pourtant, chez ces populations il y a *a priori* une véritable méconnaissance de l'environnement sauvage puisqu'elles ne vivent plus dans sa proximité au quotidien.

De fait, les sources d'informations sur les plantes comestibles et alimentaires sont de plus en plus nombreuses et diversifiées : livres, sites internet, articles dans des revues grand public, etc. Les offres de stages et de formations sur les plantes sauvages se multiplient également. D'un autre côté, plusieurs médias grand public alertent sur la dangerosité des plantes, en faisant l'amalgame entre les plantes sauvages et les produits industriels à base de plantes [3,4]. Ils ne donnent pourtant que peu d'informations sur les cas réels d'intoxication, alors qu'il serait intéressant de savoir si la résurgence de ces pratiques est véritablement dangereuse pour la santé publique. Les quelques études menées par les centres antipoison (CAP) traitent de toutes les intoxications par les végétaux, qui représentent environ 5 % des appels reçus, quelle que soit la cause de l'intoxication [5–12]. Rares sont les études qui s'intéressent spécifiquement aux confusions de plantes en prenant en compte le contexte culturel d'attrait pour le végétal sauvage.

Au vu de ces éléments, il nous a paru intéressant de proposer une analyse transdisciplinaire du risque liée à une pratique en pleine expansion. Celle-ci a consisté en une étude des cas d'intoxication par confusion de végétaux mise en perspective avec des données qualitatives sur des pratiques de cueillette. Une analyse transversale a donc été réalisée, permettant d'identifier les déterminants intervenant dans ces confusions et leurs conséquences sanitaires. La méthodologie a utilisé une analyse de la littérature, le traitement des données du CAP de Lyon entre 2010 et 2014, et la réalisation d'entretiens semi-directifs avec des personnes pratiquant la cueillette de plantes sauvages. L'objectif de ce travail est de proposer des axes de travail pour l'évaluation et la prévention du risque de confusion, et des pistes de bonnes pratiques en la matière.





# 1. Rappels historiques et bibliographiques

## 1.1. L'usage des plantes médicinales

### 1.1.1. La médecine au XVIII<sup>ème</sup> siècle

La médecine a toujours été séparée en médecine savante et médecine populaire<sup>1</sup>. La première était portée par les médecins et les apothicaires reconnus de l'État et de l'Église, seuls détenteurs du « savoir » et de l'autorité médicale. Ceux-ci prescrivaient des préparations complexes (élixirs, thériacques\*), composés de plusieurs dizaines de plantes dont la plupart étaient exotiques. Le faible nombre de ces « savants » et le coût important de ces préparations ne rendaient accessible cette médecine qu'à une petite minorité. La médecine populaire, quant à elle, concernait la majeure partie du peuple et relevait de l'automédication ou du recours à des thérapeutes traditionnels (guérisseurs, rebouteux et autres). Ils utilisaient des plantes, appelées simples\*, qui étaient cueillies ou provenaient des herboristes qui les récoltaient, les vendaient et les conseillaient, malgré la désapprobation du corps savant [13]. Le concept de « désert médical » était à l'époque une norme : les habitants des campagnes, qui représentaient plus de 80 % de la population [14], étaient contraints de se soigner par eux-mêmes, n'ayant recours aux rares médecins qu'en cas de danger de mort.

Ces différentes médecines avaient néanmoins des similarités. Basées sur un corpus de théories dont certaines issues de l'Antiquité, on y retrouvait des éléments de la théorie humorale Hippocratique, du naturalisme et de l'hermétisme. Une des plus connues est la théorie des signatures, selon laquelle la forme, la couleur, ou l'habitat d'une plante nous indique son utilité [15]. Les deux pratiques médicales, savante ou populaire, avaient pour objectif de rééquilibrer les humeurs en purifiant les « bonnes » en évacuant les « mauvaises ». Des procédés violents étaient souvent utilisés : saignées pour vider le mauvais sang, purges et vomissements provoqués pour évacuer la bile, abcès de fixation pour faire sortir le mal qui infectait le corps, reboutages\* pour replacer des organes malades, etc. Pour y parvenir, on utilisait parfois des plantes aujourd'hui considérées comme toxiques : hellébore blanc ou vétrate (*Veratrum album* L.), sceau-de-Salomon (*Polygonatum multiflorum* (L.) All. ou *P. odoratum* (Mill.) Druce), arum tacheté (*Arum maculatum* L.), etc. [16].

<sup>1</sup> Ce chapitre est en grande partie inspiré de l'excellent *Plaidoyer pour l'herboristerie* de Thierry Thévenin [13]. Pour ceux qui s'intéressent à l'histoire de l'herboristerie en France, la thèse de Ida Bost est à paraître bientôt.

### 1.1.2. La révolution industrielle

Si l'usage des plantes fut progressivement abandonné par la médecine savante avec l'avènement de la chimie dans le milieu du XIX<sup>ème</sup> siècle, la médecine populaire l'a conservé jusqu'à la mise en place de la sécurité sociale pour tous en 1945 [13]. Les deux médecines se distinguèrent progressivement à travers l'évolution de leur pharmacopée, puisque les premiers restreignirent leur utilisation des plantes à l'extraction de leurs principes actifs pour développer des nouveaux médicaments issus de l'industrie. Les formulations complexes ont peu à peu été abandonnées pour arriver à des médicaments composés de molécule unique. De la même façon, les préparations officinales\* furent peu à peu délaissées en faveur des spécialités pharmaceutiques\*. Dans les milieux ruraux, ces nouvelles médications étaient initialement inaccessibles et l'utilisation des simples se perpétua à travers les générations, malgré la disparition progressive des herboristes dont les conditions d'exercice étaient de plus en plus difficiles. En effet, la législation française évolua contre la médecine « non savante » : dès 1803, les herboristes furent mis sous tutelle des pharmaciens et autorisés à la vente uniquement en boutique, alors que la plupart d'entre eux étaient ambulants [13]. En 1941, le régime de Vichy supprima purement et simplement le diplôme d'herboriste, les pharmaciens eurent alors seuls le monopole de la préparation et de la dispensation des plantes et produits à base de plantes.

Avec l'enthousiasme apporté par les innovations de la chimie et de l'industrie, l'usage des simples\* fut rapidement considéré comme désuet et méprisé par tous ceux qui en avaient les moyens. Ceux-ci furent de plus en plus nombreux avec le remboursement des soins au milieu du XX<sup>ème</sup> siècle. Cet usage ne persista donc que dans les communautés rurales qui avaient difficilement accès au médecin et au pharmacien. Le déremboursement des préparations magistrales à base de plantes par la loi Evin de 1989 porta un coup de plus à la phytothérapie [13].

### 1.1.3. Le retour au naturel

Aujourd'hui, à l'opposé des pratiques en cours pendant des siècles, la population française est à la recherche d'une médecine qui soigne en douceur. L'être humain veut de plus en plus être considéré comme une entité vivante complexe et non pas comme une simple addition d'organes tel que c'est le cas dans la médecine pasteurienne et mécaniste. Les différents scandales sanitaires et les révélations d'effets indésirables qui ont jalonné le XX<sup>ème</sup> siècle et ce début de XXI<sup>ème</sup> siècle ont porté un coup à l'image de la médecine chimique et paternaliste [17,18]. Ceci a notamment amené les patients à se tourner vers des modes de soins supposés moins violents. De nouvelles pratiques médicales se développent alors, à partir de théories plus ou moins dogmatiques et spirituelles. La

plante représente la base des pharmacopées des médecines alternatives et complémentaires, au croisement des découvertes de la pharmacologie, du retour des remèdes de grand-mère, de la valorisation de pharmacopées traditionnelles (chinoise, ayurvédique, etc.) et de nouveaux effets récemment attribués sans aucune validation scientifique<sup>2</sup>.

On observe un retour de la phytothérapie en automédication, qui touche cette fois plutôt les milieux urbanisés et aisés. Cette nouvelle patientèle va se fournir et se faire conseiller chez des « herbalistes »\* ou dans quelques rares pharmacies spécialisées. Les produits à base de plantes disponibles sans ordonnance se multiplient : médicaments, compléments alimentaires, tisanes, huiles essentielles, élixirs floraux, teintures mères, etc. Leur utilisation concerne une large part de la population, puisqu'en 2011 un sondage TNS Sofres révélait que 45 % des français avaient recours à la phytothérapie [19]. Pourtant, l'usage des produits à base de plantes reste peu ou pas encadrée en raison des difficultés de la législation et de la non-reconnaissance de la phytothérapie par la médecine. Les conseillers en herboristerie sont donc souvent les seuls interlocuteurs et le patient s'en remet à leurs connaissances pour effectuer son choix de médication.

Malgré la volonté de l'État et de l'Ordre des Pharmaciens de conserver le monopole sur les plantes médicinales, des « écoles de plantes » se développent de plus en plus en France. Ces quinze dernières années, au moins sept écoles privées « d'herboristerie » ont été créées<sup>3</sup> en métropole en plus des cinq déjà existantes, et cinq autres dans les pays francophones (Belgique, Suisse, Québec)<sup>4</sup>. Elles proposent des formations sur l'usage des plantes médicinales, *via* des cours par correspondance ou des enseignements organisés par week-ends. Le contenu de ces formations n'est pas contrôlé par l'État qui ne reconnaît pas les diplômes qu'elles délivrent. La plupart des structures ont tout de même l'agrément « Organisme de Formation Continue ». Parmi ces écoles, la plus connue dans notre région est l'École Lyonnaise des Plantes Médicinales (ELPM) qui propose des formations longues d'herbaliste en trois ans ou de conseiller en produits naturels en un an, ainsi que plusieurs formations courtes de quelques jours et des stages et sorties sur le terrain.

---

2 Par exemple, l'ail des ours est souvent vendu comme détoxifiant des métaux lourds alors qu'aucune publication scientifique ne fait mention de cette propriété.

3 L'École des Herbes (2015), l'École des Plantes Moyse Charas (2014), l'École Française d'Herboristerie (2014), l'École Bretonne d'Herboristerie (2013), l'École Plantasanté (2009), le Collège Pratique d'Ethnobotanique (2008) et Hippocratus (2001). Ces écoles et formations s'ajoutent à celles qui existaient déjà : IMDERPLAM (1977), l'Association pour le Renouveau de l'Herboristerie (1982), l'École Lyonnaise des Plantes Médicinales (1983), l'École des Plantes de Paris (1985), l'École des Plantes Bailleul (1991).

4 En Belgique : l'École Européenne d'Herboristerie (2001), la Fédération Européenne d'Herboristerie (2011), l'École des Plantes de Lessines (2004) ; en Suisse : l'École des Plantes Médicinales de l'Alchémille (2007) ; au Québec : Flora Medicina (2009) qui s'ajoute à l'Académie Herboliste (1996) et l'Herbothèque (1995) qui proposent depuis quelques années de suivre leurs formations par correspondance.

La multiplication de ces écoles et l'explosion du nombre d'élèves qui s'y inscrivent illustrent bien un intérêt croissant pour les plantes. Pratiquement tous les milieux socio-économiques sont concernés, puisque parmi les élèves de ces écoles on retrouve à la fois des retraités, des mères au foyer, des étudiants, mais aussi des cadres, des techniciens, des fonctionnaires, des chômeurs, des artisans, etc.<sup>5</sup>

## 1.2. La cueillette de plantes sauvages

### 1.2.1. Une pratique rurale ancestrale

À l'époque des chasseurs-cueilleurs, avant le développement de l'agriculture, les plantes sauvages étaient la base de l'alimentation. La connaissance et la reconnaissance des plantes étaient une nécessité pour distinguer les plantes qui nourrissaient de celles qui empoisonnaient. Les plantes sauvages conservèrent une place importante pendant des siècles, coexistant longtemps avec les plantes de culture. Leur connaissance était uniquement populaire, conservée et transmise par ceux qui les côtoyaient et les utilisaient. Les botanistes se sont très peu intéressés aux plantes comestibles, qu'ils considéraient banales et largement répandues, par opposition aux plantes de collection. En 1799, Dominique Villars écrivait à propos des noms populaires des plantes : « *Ce sont toujours des plantes connues, sensibles par leur port, remarquables par leur odeur, leur propriété, et jamais des plantes rares, curieuses et inconnues. Il est donc inutile de rappeler tous ces noms dans mon Ouvrage ; ils n'auraient pu devenir ni plus connus ni plus utiles par ce moyen.* » [21, p.lxxvii].

---

5 Professions des élèves de l'Association pour le Renouveau de l'Herboristerie : En 2010-2011 : retraité, responsable matériel secteur audiovisuel, conseillère mutualiste à la MGEN Paris, collaboratrice artisan (aménagement intérieur), apprenti paysagiste, agent des collectivités territoriales, professeur ville de Paris en éducation musicale, sans profession (2), pré-retraîtée, auxiliaire parentale, technicien en chimie, étudiante en Master 2 Science du langage option didactique du FLE professionnel, assistante de direction commerciale, professeur des écoles, chargée d'accueil, équipier polyvalent, préparatrice en pharmacie (12 ans) actuellement commerciale, lycéenne, chômage (ex chimiste), dégagée d'obligation professionnelles, assistante export, acupunctrice, diététicienne, ingénieur paysage et génie écologique, orthoptiste (en cessation d'activité lors de son deuxième cycle), chef de projet, responsable d'un centre de formation en entreprise, employée chez Biocoop, médecin, secrétaire – assistante, Logistique, animatrice nature, orthophoniste, gestionnaire paie et administration du personnel, saisonnière en agriculture (transformation fromagère, maraîchage). En 2011-2012 : éducatrice spécialisée, retraité, technicienne Université Paris 6, assistante de direction, sans profession, chef de projet informatique AMOA, assistante sociale, professeur des écoles, comptable, architecte paysagiste, graphiste illustratrice, sans profession (maman), directrice administrative d'une association (secteur socio éducatif), agent de maîtrise compagnie aérienne, coordinatrice d'édition et naturopathe, animatrice, Ingénieur à France Télécom, éducatrice de jeunes enfants, médecin de prévention, technicienne à l'herbier du jardin des plantes, sans profession, étudiante (Master 2 Université de Nice en « développement durable et gestion sociale des ressources »), professeur des écoles, responsable administration des ventes et crédit elvest, étudiante en herboristerie traditionnelle, entrepreneur, retraité de la fonction publique, assistante commerciale, praticienne de soin en spa et étudiante en musique, consultante en communication, consultante en organisation et en système d'information, étudiant, pharmacien, commerçante. [20]

Jusqu'au XIX<sup>ème</sup> siècle, les plantes sauvages étaient cueillies dans les campagnes comme éléments de l'alimentation et pouvaient jouer un rôle capital dans les périodes de famine. Avec le perfectionnement de l'agriculture, l'être humain s'en est peu à peu désintéressé, leur cueillette et leur utilisation étant bien plus fastidieuses que celles des plantes cultivées. Le développement des moyens de transport<sup>6</sup> et l'arrivée des wagons réfrigérés ont favorisé l'exportation des denrées alimentaires en marquant la fin des périodes de disette. La cueillette de plantes sauvages fut alors connotée comme marqueur de pauvreté, et on l'abandonna même dans les campagnes dès le milieu du XIX<sup>ème</sup>, en méprisant ceux qui la pratiquaient [1].

### 1.2.2. Les nouveaux cueilleurs

Les pratiques actuelles de cueillette en France sont peu étudiées, même en anthropologie. Dans la littérature scientifique anglophone, on trouve des articles autrichiens, espagnols ou italiens, mais pas d'articles français. À travers les conclusions de ces articles et en analysant les médias français grand public, on observe que les plantes sauvages n'ont plus la même connotation qu'autrefois. Loin d'être un signe de pauvreté, elles ont à présent « le vent en poupe » jusqu'à devenir parfois produits de luxe [23]. Ainsi, le « retour à la nature » est soutenu par des marques qui proposent des produits originaux (pesto ou pâtes à l'ail des ours, confiture de cynorhodon, soupe d'orties) ou par des restaurateurs qui se spécialisent dans la gastronomie sauvage (notamment des restaurants prestigieux comme la Maison des bois en Savoie ou le Fantin Latour à Grenoble). Ceci est très bien illustré par cette citation de *Cueillette de mémoires* où une agricultrice des Bauges parle de l'ail des ours, une des plantes sauvages actuellement les plus en vogue dans la région grenobloise :

*Boarf, c'est dégueulasse ! N'importe quoi, c'est le grand chapeau qui vous parle de ça... Marc Veyrat ! Vous ne connaissez pas Marc Veyrat, ce farfelu là ?! C'est un cuisinier, qui parle de ci, de ça, qui n'y connaît rien mais qui en parle. Et l'ail des ours, il a mis ça au goût du jour, pensez bien que nous, on avait de la bon ail, et on s'en foutait pas mal de l'ail des ours, c'est fort, c'est pas bon, ça pue... Alors lui, il veut gratter, tu parles. Il était de Manigod, dans un bled perdu où y avait pas d'ail qui poussait dans les jardins ! C'est pour ça qu'il parle de l'ail des ours ! Nous on n'avait pas besoin de l'ail des ours, on avait du bon ail des jardins ! Bien sûr qu'on connaît l'ail des ours, mais on ne l'utilise pas ! [2, p. 68]*

Pour ceux qui souhaitent apprendre à reconnaître les plantes, les cueillir et les préparer eux-mêmes, les outils à leur disposition se multiplient. Des sorties de reconnaissance et de cueillette de plantes sauvages comestibles et médicinales sont de plus en plus proposées : au moins quinze sorties et stages ont été proposés au printemps-été 2015 rien que sur le massif de la Chartreuse

---

6 Notamment le fameux « PLM » : Paris-Lyon-Marseille, ligne de chemin de fer exploitée par la compagnie des chemins de fer de Paris à Lyon et à la Méditerranée, qui transformé l'alimentation et l'agriculture [22]

(voir Annexe 7). Ce phénomène n'est pas uniquement local, puisque l'on dénombre 36 propositions référencées sur *Tela Botanica* pour l'année 2014, et 27 de janvier à juillet 2015 sur l'ensemble du territoire français [24]. Or, ce site n'est pas exhaustif et ne représente qu'une partie de l'offre. D'un autre côté, au moins une quarantaine de livres grand public sur les plantes sauvages et leurs usages alimentaires ou médicinaux ont été publiés depuis janvier 2013<sup>7</sup> et trois autres sont à paraître en octobre 2015.

Ce nouvel engouement pour les plantes sauvages est associé à une modification des motivations [25] : le caractère plaisant de la cueillette, la possibilité de partager ces moments avec ses enfants et l'environnement naturel agréable sont les principales motivations retrouvées, tandis que la nécessité alimentaire ou économique n'est que très peu mise en avant. Ces cueillettes semblent concerner principalement des plantes à visée alimentaire. Les cueillettes de plantes médicinales pour une consommation familiale ne sont pas considérées dans ces études, pourtant il est évident que les pratiques les concernant évoluent également [26].

### **1.3. Les intoxications par les plantes**

Les incidents liés aux plantes ne sont pas rares. Aujourd'hui les principales données les concernant sont compilées par les CAP français qui enregistrent les cas d'intoxication faisant l'objet d'un appel (par le patient lui-même ou un proche, ou par un personnel soignant). Les publications récentes s'accordent à peu près toutes pour dire qu'ils représentent environ 5 % des appels aux CAP [5,6,27], et cette part serait restée stable entre 1989 et 2004 [5]. Parmi eux, 90% concernent des ingestions accidentelles de plantes par les enfants (le plus souvent avec des plantes ornementales, d'appartement ou de jardin). Celles-ci sont généralement bénignes en raison d'une faible quantité ingérée (à cause du goût et de la texture généralement désagréables) [6,9,28]. Dans ces cas-là, ce sont en effet les parents inquiets qui appellent le CAP parce que leur enfant a mis une baie ou une feuille à la bouche. Les 10 % restant sont des intoxications de l'adulte, qui concernent d'une part les intoxications volontaires (à cause d'une mauvaise automédication par des produits de phytothérapie, d'un usage à visée récréative, ou d'une volonté suicidaire ou meurtrière), d'autre part les intoxications par confusion de végétaux. Chez les adultes, la gravité est souvent plus importante que chez les enfants, proportionnellement aux quantités ingérées. Les cas d'intoxication criminelle semblent rester exceptionnels [7]. Au total, seul 12 % des cas d'intoxication par les végétaux nécessitent une hospitalisation [5].

---

<sup>7</sup> Selon une recherche de « Livres français » sur Amazon.fr avec pour mots-clés « plantes sauvages », dont les résultats ont ensuite été triés manuellement.

### 1.3.1. Évolution des notions de toxicité et comestibilité

La notion de toxicité et de comestibilité des plantes a changé selon l'époque et le contexte économique : lors de périodes de disette, des racines et des fruits considérés aujourd'hui comme non comestibles voire toxiques étaient cueillis et mangés après une préparation adéquate (comme par exemple les glands ou encore les fruits du *Prunus mahaleb* L. [1]). En effet, comme vu précédemment, lors de famines les populations des campagnes n'avaient parfois pas le choix et devaient ramasser des plantes toxiques pour subsister. Elles utilisaient alors différents procédés pour diminuer leur toxicité, comme les blanchiments successifs à l'eau bouillante.

Aujourd'hui, on observe un paradoxe concernant les plantes sauvages, entre l'attraction et la méfiance. Pauline Mayer<sup>8</sup>, qui étudie les pratiques de cueillette dans les Alpes de Hautes-Provence, décrit une ambivalence entre le désir et la menace dans notre rapport aux plantes sauvages. En effet, d'un côté elles symbolisent un mode plus sain d'alimentation en incarnant un idéal naturel, d'un autre côté elles représentent un univers inconnu potentiellement dangereux. Ce paradoxe fait que si beaucoup de gens souhaitent consommer des plantes sauvages, peu vont effectivement aller en cueillir. De façon toujours aussi paradoxale, une grande partie de la population va penser que « si c'est naturel, ça ne peut pas faire de mal ». Il y a donc un mélange d'imprudence et de prudence dans notre contact avec les plantes.

### 1.3.2. Risques liés à la phytothérapie

L'automédication par les plantes comporte des risques spécifiques. Le sentiment que ce qui est naturel ne peut être dangereux entraîne une baisse de méfiance vis-à-vis des médicaments à base de plantes. Ceci est d'autant plus vrai que beaucoup de plantes médicinales sont aujourd'hui disponibles sous forme de compléments alimentaires ou de tisanes dont les effets pharmacologiques sont négligés à tort. Le personnel de santé étant plus ou moins formé sur les plantes médicinales, les interactions entre la phytothérapie et les traitements conventionnels sont parfois négligées. Il existe pourtant un site internet, mis en place par le Dr Florence Souard de la faculté de pharmacie de Grenoble, qui recense les interactions plantes/médicaments qui ont fait l'objet de publications, mais peu de professionnels en connaissent l'existence [29]. Les soignants n'interrogent pas leurs patients sur les traitements non conventionnels qu'ils prendraient, voire ne veulent pas en entendre parler quand ceux-ci les évoquent. D'ailleurs, les patients se gardent souvent de les dévoiler, par peur d'être jugés et réprimandés. Ainsi, un reportage diffusé dans une

---

8 Ethnobotaniste, elle a réalisé cette étude dans le cadre d'un stage de master 2 « Évolution, Patrimoine Naturel et Sociétés » au Muséum National d'Histoire Naturelle, financé par le Musée de Salagon (Mane, 04).

émission grand public présentait une jeune femme ayant consommé de nombreuses plantes en grandes quantités et sous différentes formes, sans se soucier des conséquences [3]. Ceci lui a valu de saturer son foie, sans avoir d'effets bénéfiques sur le problème qu'elle souhaitait initialement traiter.

Le patient est également livré à lui-même pour obtenir les produits qu'il souhaite. Dans le meilleur des cas, il va se fournir auprès d'un pharmacien qui est sensé le prévenir des contre-indications et des interactions possibles. Il peut également aller se fournir dans une « herboristerie » où la qualité des informations qu'il reçoit n'est pas homogène et dépend de la formation et de la rigueur de celui qui le sert. Dans le pire des cas, il achète ses plantes sur internet où la qualité et l'origine ne sont pas garanties, où certaines plantes peuvent être interdites à la vente et où on trouve souvent des informations de mauvaise qualité [30,31]. Enfin, certaines personnes vont elles-mêmes cueillir et préparer leurs plantes médicinales. Ces personnes se forment souvent dans les écoles de plantes ou dans des stages.

### 1.3.3. Risques de confusion lors de cueillettes

Le risque de se tromper d'espèce en cueillant une plante sauvage semble être un risque relativement nouveau. En effet, il semblait être minimisé lorsque les cueillettes étaient pratiquées dans les milieux ruraux où la population était en contact quotidien avec la nature. En 1896, bien que décrivant une perte de la connaissance des plantes sauvages, Chabert n'évoque pas le risque de confusion entre la gentiane jaune (*Gentiana lutea* L. subsp. *lutea*) et le vétrate (*Veratrum album* L.) [1]. Actuellement, c'est pourtant l'un des risques les plus avérés et justifiés : les deux plantes possèdent le même habitat, présentent une forte ressemblance des feuilles, et ont déjà fait l'objet de confusions référencées.

Peu de recherches spécifiques ont été réalisées sur les confusions lors de cueillettes de plantes sauvages. Les travaux concernant les plantes toxiques en font seulement mention, sans étudier le profil sociologique et les motivations des cueilleurs. De plus, la proportion des confusions n'est jamais donnée<sup>9</sup>. Un poster du CAP d'Angers, présenté en 2008 au 47<sup>ème</sup> congrès de la Société de Toxicologie Clinique, a attiré l'attention sur une augmentation des cas d'intoxication liés à des confusions de plantes [33]. Il propose deux hypothèses pour expliquer l'augmentation de la cueillette : la tendance du « retour au naturel », mais également les difficultés économiques actuelles qui pourraient pousser la population à se nourrir de plantes sauvages. Aucune de ces

---

9 Une communication du Dr Françoise Flesch à l'Académie d'Agriculture en 2009 faisait mention de 6 % de confusions parmi les 94 % d'intoxications accidentelles par les plantes sur l'année 2007 [32]. Cette valeur n'a été retrouvée nulle part ailleurs.



hypothèses n'a été vérifiée. D'un autre côté, très peu d'études anthropologiques sont menées sur ces questions-là. L'ethnobotanique reste en effet principalement centrée sur des usages traditionnels et étudie peu les pratiques contemporaines.

De façon générale, les plantes les plus documentées dans les revues de la littérature sont celles qui provoquent les cas les plus graves, ou celles qui sont les plus fréquemment rencontrées dans les cas d'intoxication [6,10]. Concernant les plantes sauvages métropolitaines, une dizaine sont régulièrement mises en cause dans un contexte de confusion [6,7] (voir Tableau I). Concernant la période d'intoxication, le printemps, l'été et l'automne sont les saisons qui recensent le plus d'appels [6,28,34,35].

Différents mécanismes de confusions de plantes dans un cadre alimentaire ont déjà été décrits : défaut d'observation, ignorance des modes traditionnels de préparation (graines de lupins non désamérisées), ou cueillette de la plante au mauvais stade de son cycle végétatif (fruit de *Blighia sapida* K. D. Koenig) [27]. De plus, l'identification n'est pas toujours aisée : certaines familles contiennent des espèces toxiques et comestibles qu'il est difficile de distinguer (comme les Apiacées), on ramasse souvent les plantes sans les fleurs (critères d'identification usuels), et l'introduction au jardin de plantes sauvages toxiques favorise la confusion avec des plantes alimentaires cultivées (confusion de courges et coloquintes) [33]. On remarque tout de même une faible connaissance des plantes alimentaires avec des cas de consommation de plantes toxiques ou non comestibles [ibid.]. Enfin, l'utilisation de noms vernaculaires rend souvent l'identification de la plante en cause difficile, parce qu'ils peuvent désigner plusieurs plantes et comporter un certain nombre d'ambiguïtés [9,27,28].

Une étude a été faite sur les cas d'intoxication par les plantes dans une région du Maroc de 1980 à 2008 [34], dans l'objectif d'en décrire les caractéristiques épidémiologiques et cliniques et de déterminer des facteurs de risque. C'est la seule étude retrouvée qui s'intéresse aux déterminants des intoxications par les plantes. Dans son contexte d'étude, elle montre que l'origine rurale et l'âge inférieur à 15 ans sont des facteurs de risque de létalité suite à une intoxication par les plantes, en revanche le genre n'en est pas un. Cependant, cette étude n'est pas spécifique et traite de tous les cas d'intoxication sans distinction (accidentelles chez des enfants ou par confusion chez des adultes, volontaires dans le cas de tentatives de suicide ou d'addiction). De plus, le faible nombre de cas (241 sur 28 années) et la région étudiée la rendent difficile à interpréter et à extrapoler à notre territoire.

On décrit aussi des cas d'intoxication avec des plantes cueillies à visée thérapeutique. Dans ce cas, l'intoxication peut avoir lieu soit par erreur d'identification de l'espèce recherchée, soit par ignorance du danger potentiel de la plante selon son usage [27].

**Tableau I** : Sélection de neuf plantes souvent citées dans la littérature concernant les cas de confusion

Plante toxique	Confusions	Symptômes d'intoxication
Aconit <i>Aconitum</i> spp. Renonculacées	Racines de raifort, navet, céleri	<b>Troubles (Tb.) digestifs</b> : hypersialorrhées, nausées, vomissements +/- diarrhées <b>Tb. neurologiques</b> : paresthésies de la face et des extrémités (30-45 min) <b>Cas graves</b> : hypotension, arythmie, paralysie respiratoire
Belladone <i>Atropa belladonna</i> L. Solanacées	Baies comestibles (myrtille)	<b>Syndrome atropinique</b> : nausées, vomissements, sécheresse des muqueuses, tachycardie, mydriase, hyperthermie
Ciguës <i>Cicuta virosa</i> L. <i>Conium maculatum</i> L. Apiacées	Feuilles ou racines d'Apiacées comestibles	<b>Ciguë vireuse</b> : brûlures oropharyngées, hypersalivation, vomissements violents, douleurs abdominales, hyperthermie, convulsions <b>Grande ciguë</b> : irritation digestive (mêmes symptômes), paralysie ascendante
Colchique <i>Colchicum autumnale</i> L. Liliacées	Feuilles d'ail des ours, poireaux sauvages	<b>2 à 6 h</b> : Nausées, vomissements, diarrhées profuses, hypovolémie sévère, défaillance cardiaque <b>À court terme</b> : aplasie médullaire, alopecie
Coloquinte <i>Citrullus colocynthis</i> (L.) Schrader Cucurbitacées	Fruits de courge, de courgette et de concombre	<b>Tb. digestifs</b> : colite aigüe avec diarrhée sanguinolente
Cytise <i>Laburnum anagyroides</i> Medik. Fabacées	Fleurs d'acacia Graines de haricot	<b>Tb. digestifs</b> : brûlures oropharyngées, hypersialorrhées, vomissements, diarrhées, douleurs abdominales <b>À fortes doses</b> : céphalées, convulsions, arrêt respiratoire
Digitale <i>Digitalis purpurea</i> L. Plantaginacées	Feuilles de bourrache et de consoude	<b>Tb. digestifs</b> : vomissements, douleurs abdominales, diarrhées <b>Tb. cardiaques</b> : bradycardie, troubles de la conduction <b>Tb. neurologiques</b> : somnolence, confusion, hallucination, dyschromatopsie
Narcisse <i>Narcissus pseudonarcissus</i> spp. Amaryllidacées	Bulbes d'échalotes et d'oignons, feuilles de poireaux	Nausées, vomissements, douleurs abdominales, diarrhées, hypersudation <b>À fortes doses</b> : troubles nerveux et cardiaques
Vératre <i>Veratrum album</i> L. Mélanthiacées	Racines de gentiane jaune	<b>Tb. digestifs</b> : nausées, vomissements, douleurs abdominales, diarrhées <b>Tb. cardiaques</b> : hypotension, bradycardie, arythmies <b>Tb. neurologiques</b> : malaise, confusion, délires, convulsions

## 2. Matériel et Méthodes

### 2.1. Ressources bibliographiques

#### 2.1.1. Livres spécialisés

Il existe quelques livres spécialisés qui servent de référence dans le domaine des intoxications par les plantes. Ce sont des livres destinés principalement aux professionnels de santé, présentés comme outils d'aide au diagnostic des intoxications et à la détermination des plantes en cause.

Parmi eux, l'ouvrage de référence actuel est « le Bruneton » dans sa troisième édition parue en 2005 (Figure 2.1) [27]. Il est largement recommandé et utilisé par les CAP et les professionnels de la santé s'intéressant aux plantes. Cet ouvrage présente des plantes à potentiel toxique organisées par familles botaniques. Pour chaque plante sont présentés : les circonstances d'intoxication, les symptômes, les traitements préconisés et les doses toxiques, ainsi que des données de botanique. Tout le contenu de cet ouvrage est basé sur l'exploitation de données publiées (cliniques, statistiques, chimiques, pharmacologiques, analytiques).

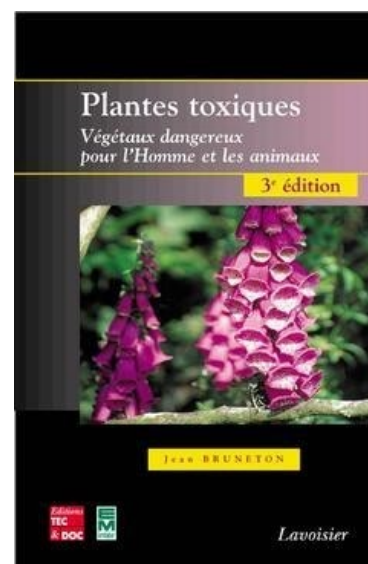


Figure 2.1 : Couverture de la troisième édition du « Bruneton »

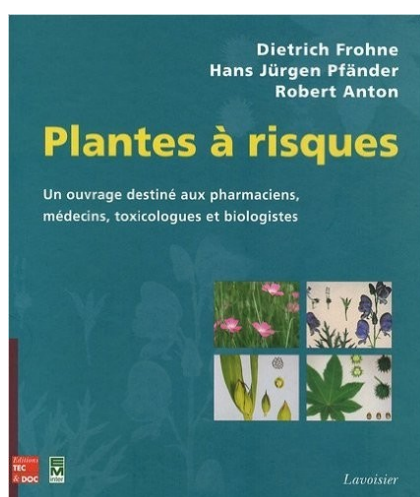
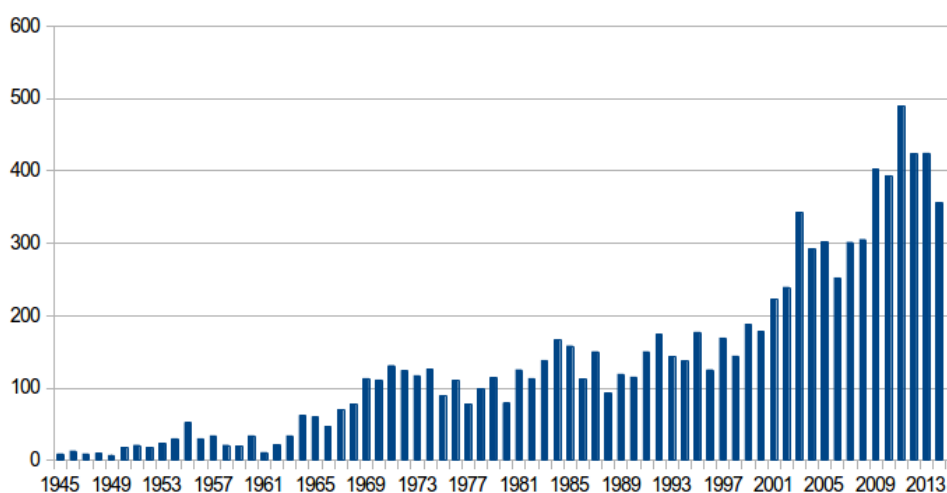


Figure 2.2 : Couverture du livre *Plantes à risques* traduit de l'allemand par Robert Anton

Un autre ouvrage scientifique dans le domaine est la traduction par Robert Anton d'un livre allemand, *Plantes à risques* (Figure 2.2) [28]. Une caractéristique intéressante de cet ouvrage est que l'auteur insiste sur la notion de « risque » lié aux plantes en expliquant que la définition du caractère toxique ou non d'une plante dépend en fait de plusieurs facteurs propres à la plante elle-même (stade végétatif, partie de la plante, quantité utilisée) ou propres au consommateur (métabolisation, mode d'utilisation). « *Il existe donc dans notre environnement des plantes qui peuvent présenter un danger sans pour autant être une fatalité* » [ibid. p. XVI].

### 2.1.2. Articles scientifiques

Les CAP publient diverses informations concernant les intoxications par les plantes dans des lettres d'informations locales ou nationales : *Vigitox* à Lyon, *Le Point Épidémio* au Centre, ou bien *Épitox* au niveau national. Le Comité de Coordination de Toxicovigilance publie également des rapports de type « l'expérience des CAP sur la période... ». Enfin, d'autres publications sous forme de *Case report* sont publiées dans des ouvrages scientifiques [6–11], dont certaines sont disponibles sur PubMed. On observe en outre une augmentation du nombre de ces publications ces dernières années (voir Figure 2.3).



**Figure 2.3 :** Nombre de résultats sur PubMed par année pour la recherche « *Plants poisoning* », de 1945 à 2015 [63]

### 2.1.3. Sites internet

Plusieurs sites web d'aide à l'identification des plantes ont été développés dans le cadre de thèses d'exercice en pharmacie, en médecine, ou en médecine vétérinaire. Ces sites sont destinés à un public de professionnels de la santé : CAP, pharmaciens, etc. [36–39]. Le CAP de Lille possède également une section plantes toxiques sur son site internet [40] ainsi qu'un outil d'aide à l'identification des baies [41]. Enfin, le site ToxInfo Suisse [42] fournit des informations pour différents niveaux de lecture, notamment des brochures d'informations, des articles, et des conduites à tenir pour le grand public, ainsi que des schémas de prise en charge thérapeutique et des publications scientifiques pour les professionnels.

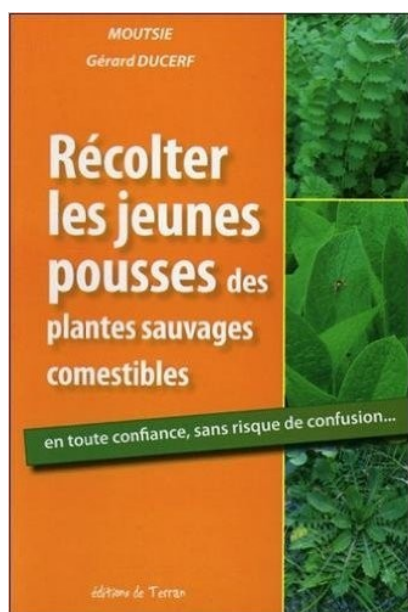
Pour les profanes, des applications mobiles comme celle du projet Pl@antNet permettent d'aider à l'identification des plantes par comparaison avec une banque d'images en ligne [43].

#### 2.1.4. Sources ethnologiques

La méthodologie d'enquête de terrain ethnologique s'est essentiellement fondée sur la publication de Jean-Pierre Olivier de Sardan qui fait référence en la matière [44], pour la qualité des recueils de données et leur illustrativité. D'autres études ethnobotaniques sur la cueillette menées dans les pays voisins (Autriche, Italie, Espagne) ont permis d'établir des références sur les pratiques actuelles [25,26,45–49].

#### 2.1.5. Flores

Pour les renseignements concernant la description botanique et écologique d'une espèce végétale, ou des définitions de vocabulaire botanique, j'ai utilisé selon les cas le site *Tela Botanica* ou la nouvelle *Flora Gallica*, outils nécessitant des connaissances botaniques de base [24,50].



**Figure 2.4 :** Couverture du livre de Moutsie et Gérard Ducerf [52]

Des ouvrages destinés à un public plus large offre des descriptions de plantes en évoquant les confusions possibles lors de cueillettes et les critères à observer pour les éviter [51–53]. Moutsie et Gérard Ducerf ont publié en 2013 une flore basée sur des critères végétatifs, afin de permettre aux cueilleurs de reconnaître les plantes sauvages comestibles avant floraison (Figure 2.4). Cet ouvrage offre donc une clef de détermination des plantes qui n'est pas basée sur les organes reproductifs, contrairement à la grande majorité des flores. Il insiste également sur la comparaison des feuilles entre différentes espèces, en utilisant des critères visuels, mais aussi tactiles et olfactifs. Ces critères sont très pertinents lors de cueillettes puisque les plantes comestibles sont souvent cueillies à l'état jeune, lorsque les organes reproductifs ne sont pas encore présents.

## 2.2. Données du centre antipoison de Lyon

### 2.2.1. Fonctionnement des bases de données des centres antipoison

En France, il existe neuf CAP répartis sur tout le territoire. Ils sont chargés d'effectuer, par téléphone, une évaluation de risque lors d'une exposition à un xénobiotique. Ils apportent une aide au diagnostic, au pronostic et à la prise en charge des intoxications aussi bien aux professionnels

de santé qu'au grand public. Ils sont composés de deux unités fonctionnelles : la réponse téléphonique à l'urgence (RTU) et la toxicovigilance (TV). La RTU est en charge d'une consultation médicale d'urgence par téléphone concernant les intoxications (de la simple demande d'informations à l'aide à la prise en charge). La TV suit les dossiers enregistrés par la RTU, et procède à un système de veille et d'analyse.

Chaque CAP possède une base de données locale (BLCI) qu'il renseigne avec ses propres données. Les données des bases locales des différents CAP sont agrégées dans une base nationale (BNCI) qu'ils alimentent plusieurs fois par jour *via* des lignes Internet sécurisées. Lors de cette transmission, les cas sont anonymisés. Une base nationale des produits et composition (BNPC) est mise à jour régulièrement sur demande des différents CAP. Une copie locale (BLPC) de la BNPC régulièrement mise à jour est implantée dans les BLCI.

Lors de la réception d'un appel par la RTU, le personnel qui prend l'appel doit informatiser un dossier dans la BLCI. Le dossier doit être validé et fermé avant de pouvoir en créer un nouveau, c'est pourquoi certains CAP fonctionnent avec une prise de notes sur papier pendant l'appel. Ces informations seront ensuite retranscrites dans la base sans gêner la possibilité de prendre un

nouvel appel même si le dossier précédent n'est pas clos. La méthode de réception et synthèse des appels varie donc selon le CAP, cependant l'interface de retranscription est la même pour tous les centres. Chaque appel fait l'objet de la création d'un dossier avec autant de lignes que d'individus exposés (dans le cas des

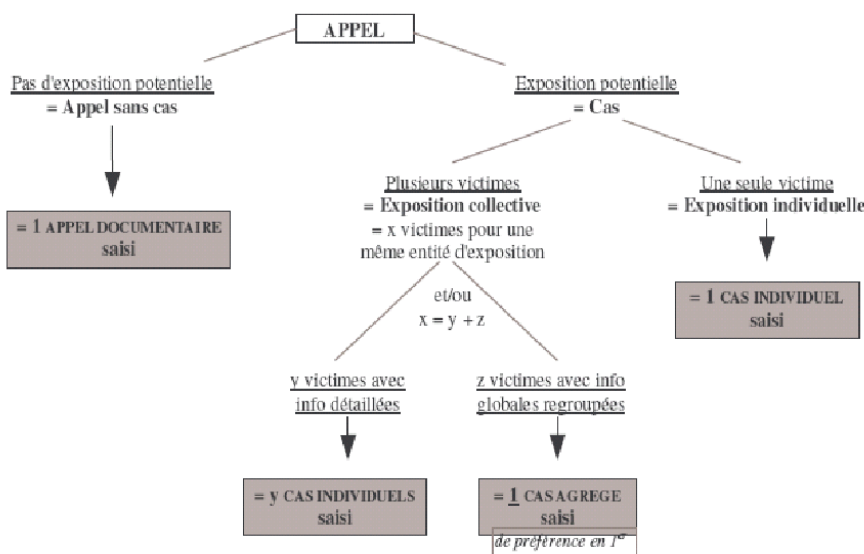


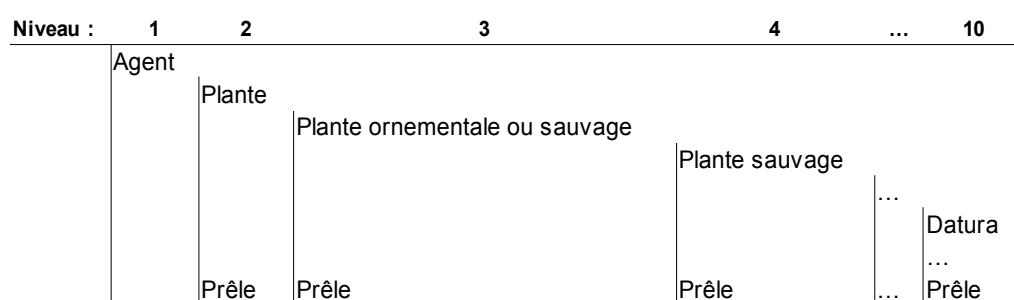
Figure 2.5 : Création de cas lors de la réception d'un appel à la RTU [64]

intoxications collectives). Si les informations sont précisées spécifiquement pour chaque individu, alors autant de cas individuels sont créés (voir Figure 2.5).

Au sein de chaque CAP, l'accès aux différentes bases de données est limité aux personnes désignées par le responsable du CAP. L'interrogation des bases nationales est enregistrée pour la traçabilité des accès. Les requêtes sur les cas nationaux doivent faire l'objet d'une autorisation

spécifique de l'ensemble des CAP. Des requêtes sur les cas locaux à partir de la base nationale peuvent se faire, entre autres, année par année, en renseignant un agent spécifique (produit impliqué dans les intoxications) ou une catégorie d'agents et les circonstances d'intoxication. Il est possible également de sélectionner le type de dossier : « Bibliographique », « Intoxication », « Prévention », etc. À noter que les cas recensés sont en fait des cas d'exposition, les patients ne présentant pas toujours de symptômes, et l'agent impliqué ne présentant pas forcément de toxicité.

La liste des agents est organisée selon un système hiérarchique à dix niveaux qui permet de faire des recherches par catégorie d'agents. Il peut cependant arriver qu'il y ait un défaut de classification, et qu'un agent ne soit pas classé dans une catégorie mais directement comme tel (voir Figure 2.6). Ces entrées seront donc automatiquement exclues de la recherche, en introduisant un biais dans l'extraction. La liste des circonstances d'intoxication contient différents items avec leur définition.



**Figure 2.6 :** Arborescence dans la hiérarchie des agents.

Dans cet exemple fictif, la prêle n'a pas été classée dans la catégorie « Plante », elle ne sera donc pas incluse dans la requête éponyme.

### 2.2.2. Acquisition des données

L'extraction des données a été réalisée par Corine Pulce du CAP de Lyon à partir de la BNCI (uniquement pour les cas locaux). Ces données couvrent donc le territoire Rhône-Alpes et Auvergne, ainsi que quelques zones proches des régions périphérique (Bourgogne, Provence-Alpes-Côte d'Azur). Les données ont été extraites selon les critères suivants :

- Catégorie d'agents : « Plante » (deuxième niveau de la hiérarchie)
- Classe de circonstance : « Accidentelle »
- Circonstance d'intoxication : « Alimentaire »
- Type de dossier : « Intoxication »

Les données m'ont été envoyées sous forme de tableur avec sur les lignes les individus (parfois plusieurs individus par dossier pour les cas agrégés), et dans les colonnes des informations concernant le dossier, concernant l'individu, et concernant l'intoxication et sa prise en charge. Trois fichiers .xls ont été réceptionnés en tout, composés respectivement des données de 2014, 2013, et 2010 à 2012. Ces fichiers bruts ont été conservés intacts et cinq fichiers de travail .ods ont été créés sur Libre Office Calc (un par année).

### 2.2.3. Nettoyage des données

Pour l'analyse des données, celles-ci ont été nettoyées pour supprimer d'une part les variables (colonnes) non pertinentes (voir Tableau II) et d'autre part les cas (lignes) sortant de la problématique (intoxication sans confusion ou par des enfants). Au total, 79 dossiers ont donc été supprimés des cinq tableaux de données, rassemblant 134 individus. Les individus doublons (individu en double exemplaire à l'intérieur d'un même dossier) ont également été supprimés : deux en 2010, quatre en 2012, et deux en 2014. Le détail des lignes supprimées est disponible en Annexe 4.

**Tableau II** : Variables supprimées lors du nettoyage des données du CAP

Variable supprimée	Raison de la suppression
“Année” “Identifiant opérationnel du dossier”	Variable redondante
“Classe de circonstance” “Circonstance” “Libellé voie”	Critère de sélection, non informatif

### 2.2.4. Traitement et analyse des données

Pour faciliter le traitement des données, six variables ont été renommées et la variable « Gravité » a été créée à partir d'un score de gravité établi en s'inspirant du Poisoning Severity Score [54], respectant les critères suivants :

- 0 = Asymptomatique
- 1 = Guérison spontanée / Traitement symptomatique à domicile
- 2 = Hospitalisation / Surveillance médicale
- 3 = Pronostic vital engagé / Réanimation
- 4 = Décès



Les personnes ayant consulté à l'hôpital pour des symptômes bénins qui n'ont pas nécessité de prise en charge ont été classées dans le score 1. Cette variable a été renseignée au fur et à mesure de l'analyse des données. Le Tableau III présente l'ensemble des variables utilisées pour l'analyse, et l'Annexe 5 présente le protocole complet de traitement des données.

Les données ont été traitées de façon à pouvoir décrire les caractéristiques principales (âges moyens et médians, nombre de cas, nombre de personnes et leur genre, plantes les plus fréquemment impliquées, gravité, évolution sur les cinq années). Une analyse qualitative a également été faite à partir des commentaires : un premier niveau d'analyse sur l'imputabilité du cas selon la gravité et les circonstances, et un second niveau d'analyse sur le raisonnement du répondeur de l'appel selon les informations recherchées et renseignées.

Un test statistique de proportions a été réalisé sur les cinq années de l'étude à l'aide du logiciel *R Studio* [55]. Chaque année a été comparée aux autres pour tester l'augmentation du nombre de cas. Le code R utilisé pour le test a été créé par Tristan Cumer et Médéric Mouterde et est présenté ci-dessous :

```
for(i in 1:4){
  y = i+1
  while(y<6){
    print(c("i =",i, " y =",y))
    Prop_Test = prop.test(Data$nbre_exposes_confusions[c(i,y)],
Data$nbre_exposes[c(i,y)], alternative = "less")
    print(Prop_Test[3])
    y = y+1 }}

```

**Tableau III** : Description des variables utilisées pour les données du CAP

<b>Dossier</b>	<b>Patient</b>	<b>Intoxication</b>	<b>Prise en charge</b>
« <b>Identifiant opérationnel exposé</b> » : numéro de dossier en 6 chiffres suivi du numéro spécifique de l'individu	« <b>Age</b> » : âge du patient au moment de l'événement	« <b>Nombre de Symptômes</b> », « <b>Symptômes, délai, unité</b> » : nombre et liste des symptômes présentés par le patient avec leur délai d'apparition en minutes, heures ou jours.	« <b>Gravité</b> » : score de gravité attribué selon le commentaire, les symptômes et les traitements effectués.
« <b>Jour</b> » : jour de la semaine auquel a été réceptionné l'appel	« <b>Sexe</b> » : sexe du patient	« <b>Liaison globale</b> » : probabilité que les symptômes présentés soient liés à l'agent désigné. Cette colonne est renseignée par le répondeur.	« <b>Nombre d'examens réalisés Pathologiques</b> », « <b>Examens réalisés Pathologiques</b> » : nombre et type d'examens médicaux réalisés suite à l'intoxication
« <b>Date</b> » : date à laquelle a été réceptionné l'appel, sous la forme JJ mois AAAA	« <b>Poids</b> » : poids du patient si connu (principalement pour les enfants)	« <b>Commentaires</b> » : synthèse rédigée de l'appel, résume les informations apportées par le demandeur et l'analyse du répondeur	« <b>Nombre de TTT préconisés</b> », « <b>TTT préconisé</b> » : nombre et type de traitements conseillés par le répondeur
« <b>Heure</b> » : heure à laquelle a été réceptionné l'appel, sous la forme hh:mm	« <b>CP demandeur</b> » : code postal de la personne contactant le CAP (n'est pas nécessairement l'intoxiqué)	« <b>Qté</b> », « <b>Qté2</b> » : description qualitative ou quantitative des quantités d'agent auxquelles le patient a été exposé	« <b>Lieu de TTT préconisé</b> » : lieu conseillé par le répondeur pour la prise en charge et le traitement de l'intoxication
« <b>Statut</b> » : statut administratif du dossier selon 3 modalités : Classé / Classé : Suivi jugé inutile / Suivi en cours	« <b>DC</b> » : informe si le patient est décédé avant l'appel, Oui / Non	« <b>Nombre d'agents</b> », « <b>Agents, quantité, unité, voie</b> » : nombre et informations sur l'agent, les quantités ingérées, la voie d'exposition	« <b>Nombre de TTT effectués</b> », « <b>TTT effectué</b> » : nombre et type de traitements qu'a reçu le patient
« <b>Évolution</b> » : renseigne l'évolution de santé de l'individu intoxiqué (lorsqu'elle est connue)	« <b>Antécédents du patient</b> » : antécédents médicaux renseignés le cas échéant (si demandés)	« <b>Lieu d'exposition</b> » : lieu où est survenu l'exposition avec l'agent (Domicile, Collectivité, Nature, etc.)	« <b>Lieu de TTT effectué</b> » : lieu où le patient a été traité

## 2.3. Enquête de terrain

### 2.3.1. Méthode ethnographique

En anthropologie, l'enquête de terrain repose sur plusieurs formes de production de données : les entretiens, l'observation participante, et les procédés de recension [44].

Les entretiens sont dits semi-directifs puisque les questions posées orientent l'échange sur des thématiques précises, tout en laissant la possibilité à l'enquêté de répondre librement. Cette méthode a été choisie car elle permet d'aborder des informations qualitatives (motivations, perception, etc.) et laisse la possibilité d'explorer en détail des pistes intéressantes, ce que ne permettent pas les questionnaires fermés. Les entretiens sont menés à l'aide d'une grille d'entretien qui aborde différentes thématiques sous forme de questions (voir Annexes 1 et 3). Néanmoins, la forme et le contenu précis des questions posées ne sont pas les mêmes à chaque entretien, la grille étant là comme support pour n'oublier aucun sujet, et non pas comme questionnaire à respecter scrupuleusement.

L'observation participante consiste à s'insérer dans des situations classiquement vécues par la population étudiée. Ceci peut se faire de manière active (par exemple par l'observation et l'analyse de stages ou sorties sur le terrain), ou passive (par l'imprégnation et l'observation au quotidien). Grâce à mon implication dans la création du *Jardin Dominique Villars* sur le campus santé à La Tronche, j'ai rencontré, fréquenté et échangé avec différents acteurs impliqués dans le milieu. Ceci représente une forme de terrain informel qui a contribué à ma perception de la problématique et à mes réflexions sur le sujet. J'ai également assisté en tant qu'observatrice à une sortie sur le terrain (« Salades sauvages » avec l'association *Gentiana*), et co-animé deux autres sorties sur le *Jardin Dominique Villars* (« Plantes alimentaires et médicinales »). Des formes d'observation participante plus formelles seraient intéressantes à réaliser pour la poursuite de ce travail, comme participer à des stages de reconnaissance grand public ou des sessions de formation spécifique.

Les procédés de recension servent à objectiver le phénomène étudié en produisant des données quantitatives sur de petits ensembles. Dans ce travail, les données de recension concernent le nombre de sorties sur la thématique des plantes sauvages comestibles et/ou médicinales, le nombre de livres publiés sur le sujet et le nombre d'organismes proposant des formations longues sur les plantes médicinales.

Enfin, la triangulation (recoupement d'au moins trois sources différentes pour une même information) et la saturation (quand une même information est énoncée de manière répétitive par différents informateurs) sont un gage de validité scientifique du travail de terrain, surtout dans le cas de petits échantillonnages.

### 2.3.2. Recrutements

Deux types de population ont été interrogées : d'une part des personnes pratiquant la cueillette de plantes sauvages pour un usage personnel alimentaire ou médicinal, appelés « Cueilleurs » dans l'enquête ; d'autre part les « Formateurs » qui sont des professionnels considérés comme experts dans le domaine des plantes (médicinales et/ou sauvages) et qui transmettent des informations dans le cadre de leur profession, soit sous forme de formation à des élèves ou des stagiaires soit sous forme de conseils à des clients. Les critères de sélection pour le recrutement étaient de résider dans l'agglomération grenobloise ou dans les massifs alentours (Vercors, Chartreuse, Belledonne, Trièves, Grésivaudan, Voironnais)<sup>10</sup>. Chaque personne recrutée était contactée par mail et/ou par téléphone pour convenir d'un rendez-vous *de visu*.

Les « Cueilleurs » ont été recrutés sur deux critères spécifiques : pratiquant ou ayant pratiqué la cueillette pour un usage personnel ET/OU suivant ou ayant suivi une formation longue dans une école de plantes. Il apparaît en effet que les écoles de plantes sont une grande source de cueilleurs et de futurs animateurs de stages. S'intéresser spécifiquement à eux permet en outre de comprendre comment ils ont été formés à cueillir. En effet, les écoles de formation en herboristerie ont un succès grandissant et accueillent un public provenant de tous les milieux socio-professionnels [20]. Il y a eu trois modalités de recrutement (voir Tableau IV) : soit le cueilleur m'était connu antérieurement, soit il a été recruté sur le terrain au cours d'une sortie botanique, soit il a été recruté par effet boule-de-neige (s'est porté volontaire après avoir été informé de l'enquête par une tierce personne ou par une annonce diffusée dans les réseaux de botanistes). Les élèves de formation longue sont majoritairement issus de l'ELPM, qui a fourni son consentement à cette étude. Une cueilleuse a suivi la formation de François Couplan sur trois ans (Collège Pratique d'Ethnobotanique à Lyon)<sup>11</sup>.

---

10 Il a été choisi de travailler sur Grenoble en raison du lieu principal de travail (bureaux de la SAJF à Saint-Martin d'Hères) et pour rester en cohérence avec les données obtenues dans le cadre de la collaboration avec le CAP de Lyon (Rhône-Alpes-Auvergne). La SAJF étant basée en partie au col du Lautaret (Hautes-Alpes), l'étude aurait pu en effet s'intéresser au briançonnais si une collaboration avait été obtenue avec le CAP de Marseille. Toutefois, les Hautes-Alpes était le lieu principal de cueillette pour deux des cueilleurs interrogés.

11 François Couplan est un ethnobotaniste qui prône l'utilisation des plantes sauvages. Il a publié près d'une centaine

**Tableau IV** : Répartition des « Cueilleurs » selon leur mode de recrutement

	Connaissance	Boule-de-neige	Terrain	TOTAL
Élèves formation longue	3	3	-	6
Autodidactes	2	1	2	5
TOTAL	5	4	2	11

Les « Formateurs » ont été recrutés selon deux critères spécifiques : possédant le titre de Docteur en pharmacie ET ayant une activité professionnelle en lien avec les plantes ET/OU dispensant des formations sur les plantes (voir Tableau V). Les modalités de recrutement étaient les mêmes que pour les « Cueilleurs ».

**Tableau V** : Répartition des « Formateurs » selon leur activité.

	Vente et conseils	Formation exclusivement	TOTAL
Docteurs en pharmacie	2	2	4
Sans diplôme spécifique	0	2	2
TOTAL	2	4	6

### 2.3.3. Déroulement des entretiens

Les entretiens se déroulaient hors contexte de cueillette, en tête à tête, en intérieur (sauf pour deux entretiens), sans la présence des plantes discutées. Les grilles d'entretien des « Cueilleurs » et des « Formateurs » sont respectivement disponibles en Annexes 1 et 3. Les discussions étaient enregistrées à l'aide d'un dictaphone pendant la durée des questions posées, et une prise de note papier sous forme de tableau était réalisée en complément (voir Annexe 2). Avant de débiter l'entretien, l'enquêté était informé sur le cadre, l'objectif et le déroulé de la recherche afin d'obtenir son consentement éclairé.

Pendant l'entretien, il m'est arrivé d'intervenir pour apporter mon point de vue ou une information manquante, mais en règle générale j'attendais la fin de l'entretien s'il y avait des informations à apporter qui auraient pu perturber le contenu du récit du cueilleur.

---

d'ouvrages sur ce sujet en 20 ans. Il organise depuis 2009 le Collège Pratique d'Etnobotanique, une formation de trois ans sur les usages traditionnels des plantes.

### 2.3.4. Traitement et analyse des entretiens

Les enregistrements des entretiens ont été traités avec le logiciel *Sonal*. Les enregistrements des « Cueilleurs » et des « Formateurs » (au format .mp3) ont été importés respectivement dans des corpus d'entretiens intitulés « *cueillette.Crp* » et « *formation.Crp* ». Les entretiens enregistrés en deux parties ont été importés grâce à la fonctionnalité « *Ajouter des fichiers concaténés* » (permet de fusionner plusieurs enregistrements dans un ordre choisi pour obtenir un seul enregistrement). Chaque entretien a été dans un premier temps écouté en accéléré pour être découpé en extraits thématiques (voir Figure 2.7), puis dans un second temps réécouté au ralenti pour être retranscrit manuellement. *Sonal* présente des fonctionnalités qui permettent une retranscription facilitée (fenêtre de retranscription par extrait avec le raccourci « Alt+Espace » pour suspendre l'écoute) ainsi que l'insertion de points de synchronisation pouvant correspondre à une question ou à une réponse. Ceci permet d'une part une retranscription plus rapide qu'avec un logiciel de lecture audio standard, et d'autre part un pré-découpage de l'entretien écrit pour en faciliter l'analyse qualitative. Enfin, pour le corpus « *cueillette.Crp* », chaque extrait a été associé à des « tags » correspondant au nom commun des plantes citées ainsi qu'aux critères sensoriels utilisés pour l'identification le cas échéant (odeur, toucher, goût). À la suite de ce traitement, les retranscriptions des entretiens « Cueilleurs » ont été exportées dans des fichiers d'extension « .doc » par thématique, pour être ensuite lues et analysées de façon qualitative.

Les entretiens « Formateurs », plus courts et abordant moins de sujets, n'ont pas été découpés a priori en thématiques. *A posteriori*, les extraits de ces entretiens ont été séparés en trois thématiques : (1) « Formation » (de l'enquête), (2) « Enseignement » (outils et méthodes pédagogiques appliquées par l'enquête), (3) « Expertise » (avis sur la question des confusions de plantes, expériences et témoignages).

Les entretiens ont été anonymisés : les prénoms utilisés dans ce rapport ne sont donc pas les prénoms réels des personnes rencontrées et le tutoiement a été utilisé pour les retranscriptions. En Annexe 6 est reportée la totalité des entretiens (certaines parties n'ont pas été incluses lorsqu'elles étaient hors sujet ou contenaient des informations permettant d'identifier l'enquête).



**Figure 2.7 :** Thématiques et code couleur utilisés pour le découpage en extraits des enregistrements des « Cueilleurs »

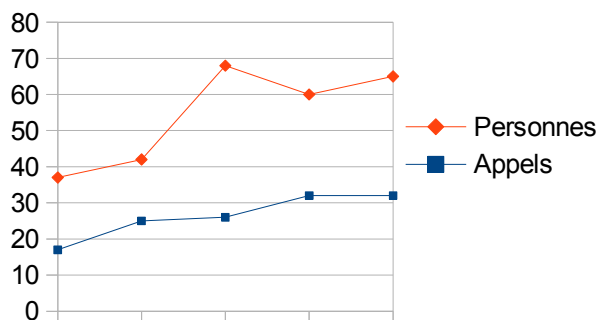
## 3. Résultats

### 3.1. Description des résultats

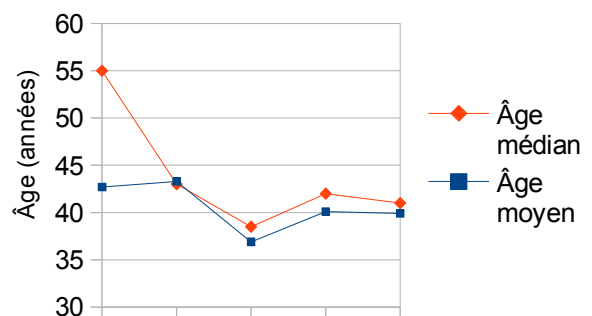
#### 3.1.1. Statistiques du centre antipoison de Lyon sur la période 2010-2014

Entre 2010 et 2014, le CAP de Lyon a recensé 114 351 cas de personnes exposées, dont 6433 mettaient en cause des plantes, ce qui représente 5,6 % des personnes. Cette proportion varie entre 5,2 et 6,0 %, avec des augmentations significatives en 2011, 2013 et 2014 par rapport à 2010 et 2012. Cependant, ces augmentations non régulières peuvent être simplement dues à l'effet du hasard.

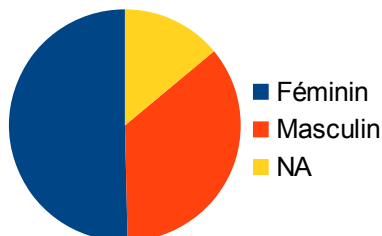
Sur cette même période, 210 appels concernant les plantes dans un cadre alimentaire ont été comptabilisés, pour un total de 415 personnes concernées. Parmi ces appels, 132 concernaient réellement un cas de confusion chez un adulte (> 16 ans), soit 272 personnes, ce qui représente en



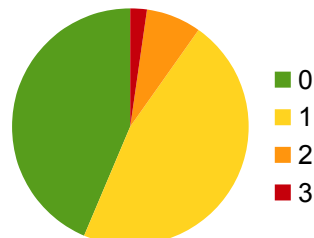
**Figure 3.1 :** Évolution du nombre de cas concernant les confusions de plantes sur 5 ans



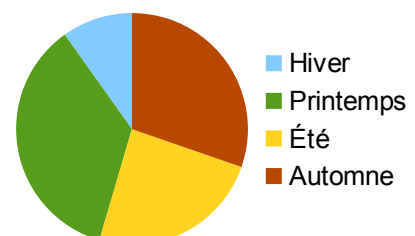
**Figure 3.2 :** Évolution de l'âge des personnes concernées par les confusions de plantes sur 5 ans



**Figure 3.3 :** Répartition du genre des personnes concernées par les confusions de plantes sur 5 ans



**Figure 3.4 :** Répartition des cas selon le score de gravité



**Figure 3.5 :** Répartition des appels selon la saison

moyenne 0,2 % des cas. Ce sont ces cas qui ont été retenus pour l'analyse qui suit, et chaque mention d'un pourcentage d'appels y fera référence. Le nombre de personnes mises en cause dans une confusion de plante a augmenté au fur et à mesure des années, comme le montre la Figure 3.1. Cette augmentation s'est révélée significative à partir de 2012 par rapport aux années précédentes avec  $0,002 < p < 0,02$ , d'après le test de proportions utilisé. En raison des très petits effectifs, ces résultats devraient néanmoins être reconsidérés avec plus de recul (par rapport aux années précédentes ou suivantes).

L'âge était renseigné pour 223 personnes, avec une moyenne de 40,1 ans sur 5 ans, et une médiane à 41,0 ans. Ces valeurs ont légèrement diminué depuis 2010 (voir Figure 3.2). Le genre était renseigné pour 234 personnes dont 58 % était de sexe féminin (voir Figure 3.3).

La répartition des cas par gravité est la même que l'on tienne compte du nombre d'appels ou du nombre de personnes concernées. Dans 90 % des cas, les intoxications ne provoquaient pas de symptômes ou simplement des symptômes bénins (vomissements, nausées ou autres troubles dont la résolution était spontanée ou nécessitait tout au plus un traitement symptomatique à domicile). Seulement 10 % des cas ont nécessité une hospitalisation pour traitement ou surveillance, soit 25 personnes, correspondant à 13 appels (voir Figure 3.4).

Les appels concernaient des plantes sauvages dans 62 % des cas. À propos de la répartition des cas tout au long de l'année, les périodes recensant le plus d'appels étaient le printemps (principalement feuilles : ail des ours, salades sauvages, herbes aromatiques ; et fleurs de robinier faux-acacia) et l'automne (principalement courges et châtaignes). La répartition du nombre d'appel par saison est résumée dans la Figure 3.5.

### 3.1.2. Informations recueillies dans les entretiens

Les entretiens de « Cueilleurs » ont pu être réalisés auprès de onze personnes : huit femmes et trois hommes entre 24 et 66 ans, avec un âge moyen de 41,8 ans et un âge médian de 44 ans. Ces cueilleurs proviennent de catégories socioprofessionnelles variables : un médecin, une enseignante, une infirmière, deux artisans, deux techniciens, deux retraitées, et deux personnes sans activité professionnelle. Six cueilleurs ont déclaré avoir des origines rurales dont trois vivent aujourd'hui en zone rurale. Tous les autres résident en zone urbaine (ou en zone périurbaine pour une cueilleuse).

Les enregistrements représentent un total de 13 heures. Grâce à une fonctionnalité de Sonal, on a pu créer un nuage de mots (voir Figure 3.6) à partir des « tags » pour l'ensemble des extraits. Il apporte des informations générales sur les plantes cueillies et celles avec lesquelles elles peuvent



être confondues, ainsi que les critères sensoriels utilisés pour l'identification. On y remarque la diversité des végétaux cités, avec une prépondérance de l'ail des ours (associé à l'arum et au muguet), ainsi qu'une forte utilisation de l'odeur. On note aussi que la consoude est beaucoup citée alors qu'elle n'apparaît pas dans les données du CAP, comme on le verra plus tard. L'ortie, le plantain et le pissenlit sont également souvent cités.



**Figure 3.6 :** Présentation des plantes et critères d'identification sensoriels selon leur nombre d'occurrences dans les entretiens

Les cueilleurs peuvent être divisés en trois groupes stratégiques : ceux qui ont toujours vécu à la campagne et cueilli des plantes sauvages dès l'enfance (5 dont un est élève de l'ELPM), ceux qui ont vécu en ville avec un contact intermittent avec la campagne et une attirance pour le « vert » (3 dont deux ont cueilli des plantes sauvages dès l'enfance), ceux qui ont toujours vécu en ville sans avoir jamais cueilli avant leur formation (2). L'information n'a pas été recueillie pour une des cueilleuses. Si l'on excepte l'ail des ours, la cueillette concerne pratiquement exclusivement du médicinal pour cinq d'entre eux (dont quatre ont récemment suivi la formation longue de l'ELPM). Inversement, elle est exclusivement alimentaire pour quatre des cueilleurs autodidactes. Enfin, deux enquêtées identifiées comme personnes ressources cueillent aussi bien pour de l'alimentaire que pour du médicinal.

Les entretiens de « Formateurs » ont été réalisés auprès de six personnes dont cinq hommes, entre 39 et 60 ans, avec un âge moyen de 47,8 ans et un âge médian de 46,5 ans.

## 3.2. Cas de confusion

### 3.2.1. Plantes pouvant entraîner une hospitalisation

L'analyse des données du CAP a montré que sur les treize appels relatifs à des cas d'hospitalisation suite à une confusion, dix mettaient en cause une plante sauvage : vétrate dans deux cas, colchique dans deux cas, mais aussi datura, belladone et arum, dans un cas chacun (voir Tableau VI). Dans trois cas sur les dix ayant nécessité une hospitalisation, la plante sauvage en cause n'a pas pu être identifiée (voir Tableau VII). Les trois derniers cas ayant nécessité une hospitalisation concernaient une ingestion de coloquinte (voir partie 3.2.4. Confusions « hors cueillette »).

**Tableau VI :** Cas d'intoxication ayant un score de gravité de 2 et 3

Espèce imputée	Date - Symptômes présentés (délai)	Espèce recherchée	Département
Vétrate <i>Veratrum album</i> L. 2 dossiers - 6 patients	Oct. 2013 - Vomissements, hypotension, bradycardie, troubles visuels (1 h) Sept. 2014 - Vomissements, hypotension, bradycardie, myosis, hypersudation (30 min)	Gentiane jaune Liqueur	Isère Haute-Loire
Colchique <i>Colchicum autumnale</i> L. 2 d. - 4 p.	Mai 2013 - Nausées, vomissements, diarrhées, douleurs abdominales (6 h) Fév. 2014 – Violents vomissements (20 min)	Poireaux sauvages Quiche Assaisonnement pâtes	Haute-Savoie
Belladone <i>Atropa belladonna</i> L. 1 d. - 3 p.	Août 2012 - Syndrome atropinique (6 h) : mydriase, agitation, confusion, tachycardie, vertiges, sécheresse buccale, nausées, étourdissement, constipation	Myrtilles Tarte	Savoie
Arum <i>Arum maculatum</i> L. 1 d. - 2 p.	Mars 2011 - Brûlures oropharyngées (immédiat) vomissements, diarrhées, douleurs digestives, malaise (3 h) tachycardie (3 j)	Oseille Soupe	Haute-Loire
Datura <i>Datura stramonium</i> L. 1 d. - 1 p.	Août 2012 - Hypersudation, tremblements, mydriase, hallucinations visuelles (2 h)	Choux (feuilles) Cuisiné	Rhône

**Tableau VII** : Cas d'intoxication par un agent non identifié ayant nécessité une hospitalisation, dans un contexte de cueillette d'une plante sauvage

Espèce recherchée	Date - Symptômes présentés (délai)	Circonstances	Département
Ciboulette 1 d. - 1 p. cueillie au bord d'un chemin, pour assaisonner les champignons	<i>Mars 2013</i> - Vomissements, sueurs, malaise avec perte de connaissance, arrêt cardiaque, mydriase (4 h) Antécédents : malaises, hypothyroïdie traitée, dépression non traitée	Ingestion trompettes de la mort et cèpes ramassées en 2012, séchées et congelées à l'époque, cuites six jours avant Femme de 44 ans, seule convive	Cantal
Asperges sauvages 1 d. - 2 p. Potage	<i>Mai 2013</i> - Hypersialorrhées, œdème péribuccal, sensation de brûlure autour de la bouche, difficultés à dégglutir (30 min)	Ramassées « comme tous les ans » Homme de 58 ans et femme de 65 ans	Savoie
Romarin 1 d. - 1 p. dans la béchamel des samoussas	<i>Juil. 2014</i> – Douleurs abdominales, nausées, diarrhées sanguinolentes (30-45 min) Antécédents : cancer du sein, polypes coliques	Femme de 55 ans, seule convive : petites feuilles séchées et moulues, bonne odeur, « sapin en hauteur », ramassées par son compagnon sur le conseil d'un voisin, très faible quantité ingérée	Savoie

Parmi les autres données du CAP, le vétrate (*Veratrum album* L.) est aussi responsable de deux cas de gravité 1 dans lesquels de faibles quantités ont été ingérées. Le premier, un homme de 66 ans qui avait mâché trois feuilles de vétrate qu'il a pris pour de la gentiane (*Gentiana lutea* L. subsp. *lutea*) a présenté une asthénie marquée, sans troubles digestifs. Le second, homme de 41 ans qui a voulu faire du vin de gentiane, aurait détecté l'erreur au goût ce qui explique qu'il n'ait ingéré que quelques gouttes. Il a présenté des vomissements et douleurs abdominales 1h30 après. Le vétrate est très documenté dans la littérature comme plante responsable de confusions lors de la cueillette de gentiane. Son port et ses feuilles sont en effet assez semblables à celles de la gentiane, les principales différences étant l'insertion des feuilles sur la tige (alternes chez le vétrate, opposées chez la gentiane) et la tige (pleine chez le vétrate, creuse chez la gentiane). De plus, leur habitat est strictement identique et il n'est pas rare qu'ils se côtoient dans les alpages (voir Figure 3.7). Il n'a pas été cité dans des cas de confusion par les cueilleurs. Il était pourtant la plante la plus évoquée comme exemple de confusion, alors même que peu d'entre eux cueillaient de la gentiane. Seule Michèle a déclaré en cueillir, et Laurent en a déterrée une par curiosité, pour observer sa racine. Il souhaiterait faire de même avec le vétrate dans l'idée d'apprendre à les différencier.



**Figure 3.7 :** Pied de vératre (*Veratrum album*) et gentiane (*Gentiana lutea* subsp. *lutea*) poussant côte-à-côte



**Figure 3.8 :** Pointe incurvée d'une feuille de colchique (*Colchicum autumnale*)



**Figure 3.9 :** « Bouquet-mystère »

De gauche à droite : poireau, colchique, narcississe, salsifis, ornithogale, chiendent



**Figure 3.10 :** Myrtilles (*Vaccinium myrtillus*)

Le colchique (*Colchicum autumnale* L.) n'a pas été mis en cause dans d'autres cas de confusion au CAP. Cependant, la littérature mentionne des cas de confusion avec l'ail des ours (*Allium ursinum* L.). Ces deux espèces ne partagent pas les mêmes habitats, le premier poussant dans les prés, tandis que le deuxième est une plante de sous-bois. Dans un cas de confusion à Bex (Suisse) en 2014 [56] l'erreur avait été expertisée par le botaniste Philippe Sauvain qui a confirmé la présence exceptionnelle d'une station commune de colchique et d'ail des ours, sur une zone de jonction des deux milieux. La personne concernée n'était pas habituée à cueillir et n'a pas distingué les deux espèces dans sa cueillette. De plus, toujours selon Philippe Sauvain, il n'a apparemment cueilli que le haut des feuilles, sans distinguer si elles étaient pétiolées (ail des ours) ou non (colchique). On peut pourtant les différencier à leur texture et à leur forme : le colchique a une pointe incurvée (voir Figure 3.8) tandis que celle de l'ail des ours est plate et retombante. Dans son entretien, Mireille évoque la possibilité de confusion du colchique avec le poireau sauvage et d'autres plantes à feuilles similaires poussant dans les champs à la même époque (voir Figure 3.9).

Les myrtilles (*Vaccinium myrtillus* L.) n'ont pas été citées dans les entretiens, étant assez spécifiques des milieux montagnards (voir Figure 3.10). Au CAP, elles ont fait l'objet de trois autres appels, dont un présentant des symptômes mineurs (voir Tableau VIII).

**Tableau VIII** : Cas d'appels au CAP concernant la myrtille (*Vaccinium myrtillus*), de gravité 0 et 1

Plante consommée	Patient – Quantité ingérée	Commentaire
Morelle noire ( <i>Solanum nigrum</i> L.)	Grand-mère, 60 ans : 50 baies Petite-fille, 8 ans : 10-15 baies	Ingestion de baies à maturité. Pas de symptômes 30 minutes après l'exposition, ni 5h après lors du rappel.
Chèvrefeuille des bois ( <i>Lonicera periclymenum</i> L.)	Homme, 55 ans : 5 à 6 baies	Pas de symptômes 2 à 3h après l'exposition.
Baie noire au goût acide, arbuste de grande taille	Femme, 46 ans : 1 baie	Ingestion vers 16h, douleurs digestives en soirée, un vomissement à 23h, un épisode de diarrhée le lendemain, pas de fièvre. Avait mangé un plat de poisson au restaurant le midi (plat non consommé par les autres convives).

Au CAP, l'arum a également été mis en cause dans trois autres cas de confusion de gravité égale à 1. Il a été confondu avec de l'oseille dans deux cas (quatre personnes), et avec de la rhubarbe dans un cas (une personne). Tous les patients ont présenté une irritation oropharyngée localisée, sans troubles digestifs. Dans la littérature, l'arum (*Arum* spp.) est uniquement mis en cause dans des cas d'intoxication d'enfants par ingestion de baies (voir Figure 3.11). Pourtant, il peut être botaniquement parlant confondu avec la grande oseille (*Rumex acetosa* L.) ou le chénopode bon-henri (*Blitum bonus-henricus* (L.) C.A.Mey.) par la forme similaire des feuilles. Il peut également être confondu avec l'ail des ours, ayant strictement le même habitat. Dans les

entretiens, il a été cité par trois cueilleuses dans deux cas de confusions avec l'ail des ours (voir partie 3.2.2. Plantes fréquemment rencontrées) et un cas de confusion avec le chénopode bon-henri (voir Figure 3.12). Dans ce dernier cas, cité par Mireille, la personne en cause a immédiatement ressenti un gonflement de la langue et n'a pas ingéré sa cueillette, limitant ainsi les conséquences. La confusion dans ce cas-là était due à une méconnaissance du cycle de croissance de la plante souhaitée.

Le datura (*Datura stramonium* L.) a été évoqué dans un autre appel au CAP. Un patient (pas d'information sur son genre ni son âge) a mangé quatre beignets de fleurs de courgettes du jardin au repas de midi, dont trois avaient un goût amer. Il a présenté plusieurs vomissements vers 14h, puis des diarrhées et douleurs digestives vers 16h. Un voisin médecin est intervenu et a déclaré qu'il y avait également du datura à côté des plants de courges et courgettes. Cependant, d'après les symptômes digestifs présentés (pas de signes d'intoxication atropinique) et le goût amer des beignets, on peut supposer qu'il s'agissait plutôt de fleurs de coloquinte, que l'on peut encore plus facilement confondre qu'à l'état de fruit (voir partie 3.2.4. Confusions « hors cueillette »). Le datura est largement décrit dans la littérature pour être responsable d'intoxications volontaires, mais peu pour des erreurs d'identification. Dans l'enquête, Mireille met pourtant en garde contre le risque de confusion entre les jeunes pousses de datura et celles de chénopode hybride (*Chenopodium hybridum* (L.) S.Fuentes, Uotila & Borsch, voir Figure 3.13). Cette confusion avait été faite par un groupe de trois personnes dans les Alpes de Haute-Provence en 2011 [57], qui ont dû être hospitalisés d'urgence dans un état critique (difficultés respiratoires, angoisses, suées). Pour différencier ces deux espèces, il suffit pourtant de quelques critères : le chénopode a une tige cannelée et le dessous des feuilles est recouvert d'une fine poudre blanche, tandis que le datura n'a pas cette poudre et sa tige est ronde.

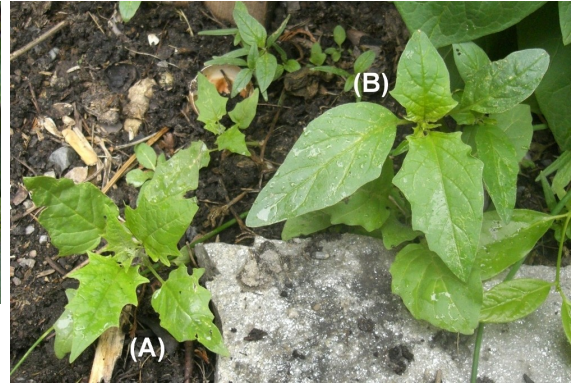
Une autre confusion potentiellement importante est celle des feuilles de consoude (*Symphytum officinale* L.) et de digitale pourpre (*Digitalis purpurea* L.), comme l'évoque la Figure 3.14. Cette confusion est décrite dans la littérature mais n'a pas été retrouvée dans l'analyse des données du CAP. Cependant, un appel reçu au CAP en 2012 peut porter à questionnement : un enfant de 2 ans a vomi dans la nuit suivant l'ingestion d'une soupe dans laquelle a été mise une feuille de consoude. Il est possible qu'il n'y ait aucun lien entre les deux événements, mais il est aussi possible que l'enfant en raison de son faible poids ait ressenti des symptômes d'une légère intoxication digitalique. Dans les entretiens, elle a été mentionnée par plusieurs cueilleurs, autant en alimentaire (beignets de feuilles) qu'en médicinal (utilisation de la racine pour ses propriétés cicatrisantes et régénérantes de l'os). Le toucher est un des critères utilisé par les cueilleurs pour distinguer les deux espèces : la digitale a une feuille douce tandis que la consoude est rêche.



**Figure 3.11 :** Baies d'arum (*Arum* sp.) qui attirent les enfants

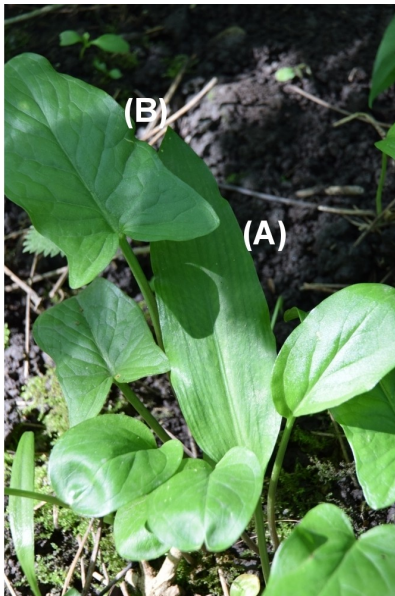


**Figure 3.12 :** Feuille de chénopode bon-henri (*Blitum bonus-henricus*)

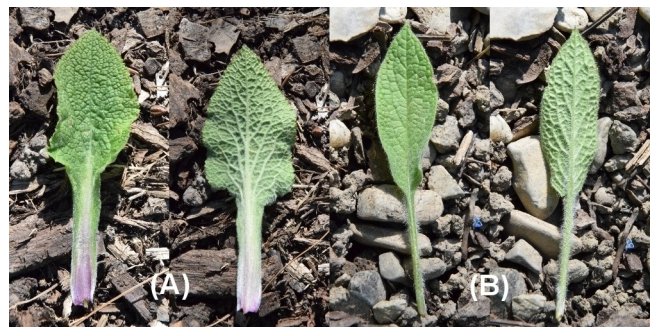


**Figure 3.13 :** Jeune pousse de chénopode hybride (*Chenopodium hybridum*, A) poussant à côté d'une jeune pousse de datura (*Datura stramonium*, B)

[Photo : ©Les Coll Buissonnière]



**Figure 3.15 :** Ail des ours (*Allium ursinum*, A) poussant au milieu de l'arum tacheté (*Arum maculatum*, B)



**Figure 3.14 :** Feuilles de digitale pourpre (*Digitalis purpurea*, A) et de consoude (*Symphytum officinale*, B)

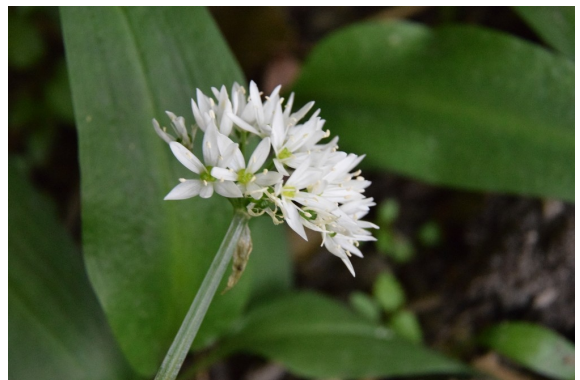


**Figure 3.16 :** Feuille de muguet (*Convallaria majalis*)

[Photo : ©Eric VALERY]



**Figure 3.17 :** Tapis d'ail des ours (*Allium ursinum*)



**Figure 3.18 :** Fleur d'ail des ours (*Allium ursinum*)

### 3.2.2. Plantes fréquemment rencontrées

Si l'on prend en compte uniquement les appels concernant les plantes sauvages, 44 % étaient dus à quatre plantes<sup>12</sup> : l'ail des ours, la châtaigne, la ciguë, et le robinier faux-acacia.

L'ail des ours (*Allium ursinum* L.) a concerné douze appels (23 personnes), dont six en 2014, contre un à deux appels par an entre 2010 et 2013. L'espèce ingérée n'a été déterminée dans aucune des situations : le colchique (*Colchicum autumnale* L.) a été évoqué dans cinq cas, le muguet dans trois cas, une « plante irritante » dans un cas et le vétrate (*Veratrum album* L.) dans un cas. Au total, les symptômes présentés peuvent être résumés en cinq différents tableaux cliniques (voir Tableau IX). L'ail des ours est la seule plante ramassée par tous les cueilleurs interrogés, sans exception. Parmi eux, seule Clotilde a confondu l'ail des ours avec l'arum tacheté (*Arum maculatum* L.) au début de son apprentissage des plantes (elle n'en avait jamais cueilli avant). Elle a porté une feuille à sa bouche dans la précipitation, et s'est aperçue immédiatement de son erreur par la sensation de brûlure qu'elle a ressentie sur la langue. L'événement n'a pas eu d'autres conséquences. Clémentine a raconté l'anecdote d'une confusion entre ail des ours et arum par une personne de sa connaissance, dans le cadre d'une cueillette en grande quantité. Dans ce cas, les conséquences furent plus graves puisque la personne en question « s'est retrouvée à l'hôpital ». L'arum tacheté était la plante la plus évoquée par les cueilleurs parmi celles que l'on peut confondre avec l'ail des ours, en raison de leur habitat commun (voir Figure 3.15), et de la ressemblance de la forme des feuilles à l'état jeune. Cette confusion peut donc être fréquente en cas de cueillette précipitée, où les feuilles sont ramassées par grosses poignées sans les distinguer une à une. La présence d'une ou deux feuilles dans la récolte peut suffire à provoquer des symptômes d'intoxication, car le goût ne sera pas perçu immédiatement lors de l'ingestion. La probabilité de confondre l'ail des ours avec le muguet (*Convallaria majalis* L.) était quant à elle plus discutée : bien que partageant en théorie le même milieu, les deux espèces ne sont pas toujours observées aux mêmes endroits ni à la même époque que l'ail des ours selon les cueilleurs. Cependant la ressemblance des feuilles est plus marquante que pour l'arum (voir Figure 3.16). Il existerait donc un véritable risque de confusion pour des cueilleurs inexpérimentés qui ne connaissent pas les cycles de croissance respectifs des deux espèces. Par ailleurs, on m'a raconté l'anecdote d'une femme qui a ramassé un bouquet fleuri d'ail des ours en pensant que c'était du muguet. Pour ces deux espèces, la confusion existe donc dans les deux sens ! Les principaux critères d'identification utilisés par les cueilleurs étaient l'odeur forte d'ail, la formation de tapis, et la fleur quand elle était présente (voir Figures 3.17 et 3.18).

---

12 Ce ratio diminue à 27 % si l'on considère tous les cas de confusion (voir 3.2.4. Confusions « hors cueillette »).



**Tableau IX :** Tableaux cliniques des cas d'appels concernant l'ail des ours (*Allium ursinum*)

Tableau clinique	Symptômes	Notes
Digestif 3 dossiers - 6 personnes	Nausées, diarrhées, douleurs abdominales, tremblements, frissons (2 h)	Symptômes survenant pour tous les convives
Irritant 3 d. - 7 p.	Brûlures oropharyngées, hypersialorrhées (immédiatement, jusqu'à plusieurs heures)	Symptômes ne survenant pas pour tous les convives
Neurologique 2 d. - 3 p.	« Coup de chaud », vertiges, sensations d'ébriété (immédiatement après ingestion)	Quantité consommée d'environ une cuillère à café
Tardif (« douteux ») 2 d. - 2 p.	1 <sup>er</sup> cas : nausées, étourdissements (15 h) 2 <sup>ème</sup> cas : vomissements (22 h)	Dans les deux cas, l'autre convive était asymptomatique
Asymptomatique 2 d. - 2 p.	Pas de symptômes	La personne a appelé suite à un doute concernant une caractéristique organoleptique (odeur dans un cas, goût dans l'autre)

Les châtaignes étaient confondues avec des marrons d'Inde (*Aesculus hippocastanum* L.) dans dix cas d'appels au CAP (19 personnes). Les appelants étaient asymptomatiques dans la moitié des cas suite à une faible quantité ingérée (six personnes, moins d'un marron chacune). L'autre moitié des cas (treize personnes) évoquaient une symptomatologie digestive : douleurs abdominales, nausées, vomissements, diarrhées, entre 1h et 8h après ingestion. Les symptômes ont tous régressé sans traitement, à domicile. Parmi les cueilleurs, seule Clémentine a déclaré ramasser des châtaignes, qu'elle distingue très facilement des marrons d'Inde par la forme de la graine elle-même, de sa bogue et des feuilles de l'arbre. À noter : l'appellation commune « marron » désigne à la fois le fruit du marronnier d'Inde et une châtaigne de qualité supérieure, volumineuse et non cloisonnée. Cette éponymie explique en partie les méprises qui peuvent avoir lieu.

Neuf appels concernaient une plante à feuille très découpée (onze personnes) : ciguës (*Cicuta virosa* L., *Conium maculatum* L., *Aethusa cynapium* L.) dans sept cas, pied d'alouette (*Delphinium* sp.) dans un cas, et bouton d'or (*Ranunculus* sp.) dans un cas. Les plantes recherchées étaient la coriandre (*Coriandrum sativum* L.), le fenouil (nom vernaculaire regroupant plusieurs genres d'Apiacées), le persil (*Petroselinum crispum* (Mill.) Fuss subsp. *crispum*), la reine des prés (*Filipenula ulmaria* (L.) Maxim.) ou la berce (*Heracleum sphondylium* L.). Curieusement, la carotte sauvage (*Daucus carota* L.) n'a pas fait l'objet d'appels, c'est pourtant l'espèce qui est la plus évoquée concernant les confusions d'Apiacées (voir Figure 3.19). Les quantités ingérées étaient faibles dans tous les cas, et les patients étaient asymptomatiques, sauf une personne de 50 ans qui a présenté une douleur thoracique six heures après avoir mangé un bout de tige qu'elle pense être de la petite ciguë (*Aethusa cynapium* L., confondue avec de la berce, voir Figures 3.20 et 3.21). La causalité est tout de même douteuse pour ce dernier cas, en raison du type de symptômes, du délai, et de la quantité ingérée. Dans les entretiens, les Apiacées

ont été très peu retrouvées parmi les plantes cueillies, même chez les personnes ressources qui sont pourtant des cueilleurs confirmés. Seules trois personnes ont évoqué cueillir la grande berce.

Le robinier faux-acacia (*Robinia pseudoacacia* L.) a concerné cinq appels au CAP (neuf personnes), dont quatre en 2014 et un en 2012. Cet arbre est vulgairement appelé « acacia »<sup>13</sup> et ses fleurs sont couramment utilisées pour faire des beignets. Il appartient à la famille des Fabacées et présente des grappes de fleurs blanches ou écrues et des feuilles imparipennées (voir Figure 3.22). Le cytise (*Laburnum anagyroides* Medik.) est décrit dans la littérature comme responsable des intoxications par confusion de fleurs d'acacia. C'est également un arbre de la famille des Fabacées avec des inflorescences en grappes, mais dont les fleurs sont jaune vif et les feuilles ternées (c'est-à-dire à trois folioles, voir Figure 3.23). Parmi ces cinq appels au CAP de Lyon, il a été mis en cause dans tous les cas. Pourtant dans le cas de 2012, l'intéressé affirme que « les fleurs étaient très blanches ». Les symptômes présentés étaient vertiges et troubles digestifs (nausées, vomissements, diarrhées, maux de ventre). Deux personnes ont également présenté une tachycardie. Le mode de préparation était des beignets de fleurs, ou bien n'était pas précisé (un cas). La cueillette du robinier faux-acacia est assez répandue parmi les cueilleurs interrogés, qui consommaient les fleurs en beignets ou en galettes. Ils faisaient tous part d'une incompréhension vis-à-vis de la confusion avec le cytise. En effet, outre la couleur des fleurs, la forme des feuilles et l'écorce de l'arbre sont également différentes. Cependant, sur internet on trouve des sites qui véhiculent la confusion en présentant du cytise pour du robinier faux-acacia [58].

---

13 À cause de cette erreur de langage, il a été codé sous ce nom dans les dossiers du CAP.



**Figure 3.19** : Feuille de carotte sauvage (*Daucus carota*)



**Figure 3.20** : Jeune pousse de grande berce (*Heracleum sphondylium*)



**Figure 3.21** : Sommité fleurie de petite cigüe (*Aethusa cynapium*)



**Figure 3.22** : Rameau fleuri de robinier faux-acacia (*Robinia pseudoacacia*)

[Photo : ©Thierry RICHER DE FORGES / Tela Botanica]



**Figure 3.23** : Rameau fleuri de cytise (*Laburnum anagyroides*)

### 3.2.3. Les cas rares et sans conséquences dont on ne parle pas

Lorsque des données sont publiées sur des plantes faisant l'objet d'appels aux CAP, ce sont généralement sur les plus dangereuses ou les plus fréquemment rencontrées. La littérature s'intéresse assez rarement aux cas spécifiques, multiples et variés, et qui sont pourtant intéressants pour l'étude des risques et des mécanismes de confusion. Il est vrai que, pour être informatif, il est préférable de s'intéresser aux tendances, cependant on peut passer à côté de détails intéressants pour comprendre le phénomène sociologique des confusions lors de cueillettes. Ces cas rares, qui ont fait l'objet d'un, voire deux, appels sur la période étudiée, ne représentent au total que 1 % des cas. En effet, sur cinq ans, le CAP de Lyon a reçu quinze appels concernant treize plantes, pour vingt personnes présentant des symptômes légers ou pas de symptômes (voir Tableaux X et XI).

**Tableau X :** Plantes ayant fait l'objet d'un seul appel au CAP, de gravité 1

Plante souhaitée	Plante cueillie	Commentaire
Groseilles ( <i>Ribes</i> sp.)	Baies de bois gentil ( <i>Daphne mezereum</i> L.)	<b>Haute-Loire, juil. 2014 :</b> « homme de 40 ans, picotement buccal et douleurs abdominales 2h après avoir mangé 4 baies. Son fils de 4 ans a mangé 1 baie, asymptomatique. A bu de l'eau. Conseille pansement digestif. »
Mûres ( <i>Rubus</i> sp.)	??	<b>Rhône, août 2010 :</b> « homme de 28 ans, a mangé des baies ressemblant à des mûres (non lisses, quantité inconnue). A présenté des vomissements dans les 30 min puis dans les 24h sueurs, palpitations, nausées, courbatures, fatigue, plus ou moins dyspnée. N'a pas consulté. Lien douteux. »
Pissenlit ( <i>Taraxacum</i> sp.)	??	<b>Rhône, mars 2010 :</b> « 2 patients ont mangé de la salade de pissenlits qui, peut-être, contenait une herbe inconnue. 3h après, diarrhée, douleurs abdominales et nausées. Consultation si aggravation des symptômes. »
Fruits de sureau ( <i>Sambucus nigra</i> L.)	??	<b>Drôme, août 2014 :</b> « femme de 31 ans, enceinte de 2 mois, a bu du jus de fruits, pas de symptômes 24h après. Son époux a présenté un vomissement il y a 2h. On rassure. »
Arbousier ( <i>Arbutus unedo</i> L.)	??	<b>Loire, oct. 2014 :</b> « femme de 29 ans a mangé 15 à 20 baies d'arbousier il y a 24h. Nausées vomissements dans les heures qui ont suivi. Paresthésies des 4 membres et lourdeur de la face. Pas de douleurs abdominales. Bilirubine légèrement augmentée. Pas de lien. »
Fruits de passiflore ( <i>Passiflora</i> sp.)	??	<b>Ardèche, oct. 2014 :</b> « appel d'un urgentiste pour 2 jeunes de 20 et 21 ans qui ont tous deux mangé 3 fruits. Vomissements survenus environ 6h après (22h30) qui ont duré toute la nuit. Sont restés somnolents pendant 24h. Lien douteux. »

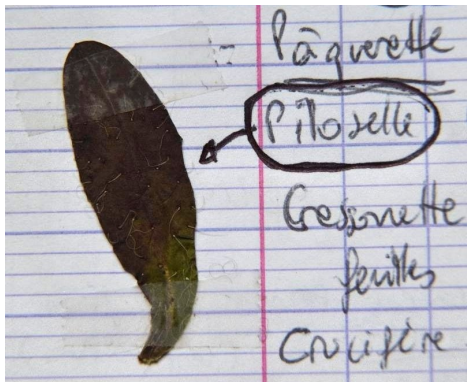
Note : Les commentaires du CAP ont été reformulés.

Pour l'appel concernant les mûres en 2010, il y a une possibilité de confusion avec le redoul, connu dans la littérature pour ce risque. Les symptômes se présentent à partir de cinq à six fruits, 15 à 30 minutes après l'ingestion. Ils sont d'ordre digestif puis nerveux (convulsions épileptiformes) [10]. Le cas concernant le sureau (*Sambucus nigra* L.) n'est peut-être pas dû à une confusion. L'ingestion de fruits crus et immatures de cet arbre peut en effet provoquer des troubles digestifs en raison de la présence de molécules cyanogènes [27,28]. Concernant l'arbousier (*Arbutus unedo* L.), vu la localisation du cas (Loire), il est probable que l'on ait affaire à une confusion (l'arbousier étant un arbre des littoraux, présent sur la côte méditerranéenne et atlantique) [24]. Cependant, il n'y a pas de cas similaire référencé dans la littérature.

**Tableau XI** : Plantes ayant fait l'objet d'un ou deux appels au CAP, de gravité 0

Plante souhaitée	Plante cueillie	Commentaire
« Sauge comestible »	« Sauge arbustive décorative »	<b>Drôme, juin 2010</b> : « femme de 58 ans qui a bu, il y a plus de 30 min, 50mL d'infusion de feuilles. Abstention thérapeutique. »
Sapin ( <i>Abies</i> sp.)	If ( <i>Taxus baccata</i> L.)	<b>Haute-Savoie, oct. 2010</b> : « préparation d'un plat de diots avec plusieurs branches, qui ont cuit pendant 1h. 3 convives, ont mangé 2-3 bouchées. Consultation aux urgences pour surveillance. Asymptomatiques après 2h, puis patients perdus de vue. »
Coing ( <i>Cydonia oblonga</i> Mill.)	Fruit du cognassier du Japon ( <i>Chaenomeles japonica</i> (Thunb.) Lindl. ex Spach)	<b>Haute-Loire, déc. 2011</b> : « femme de 82 ans, a goûté une compote de pomme dans laquelle elle a mis un coing. Redoute confusion en raison d'une amertume inhabituelle. Se plaint de discrètes céphalées à 30 min. Pas de lien. »
Mâche ( <i>Valerianella locusta</i> (L.) Laterr.)	« Feuille poilue »	<b>Côte-d'Or, mars 2011</b> : « enfant de 8 ans qui a mangé un mélange de mâche et de feuilles ressemblantes mais avec des "poils" (myosotis?) avant que ses parents ne se rendent compte de la différence. Peu de risques a priori. Surveillance digestive. »
Petits pois ( <i>Pisum sativum</i> L.)	Graines de cytise ( <i>Laburnum anagyroides</i> Medik.)	<b>Saône-et-Loire, juin 2014</b> : « femme de 65 ans, a mangé 2 ou 3 graines. A bu un verre d'eau. Troubles digestifs possibles. »
Raisins ( <i>Vitis vinifera</i> L.)	Fruits de vigne vierge ( <i>Parthenocissus</i> sp. ou <i>Ampelopsis</i> sp.)	<b>Drôme, oct. 2014</b> : « femme de 50 ans, a goûté une baie pensant que c'était comme du raisin, a trouvé amer et n'a pas insisté. Rincer. Pas de risques. »
Prunes ( <i>Prunus</i> sp.)	« Baies noires »  « Mirabelles allongées »	<b>Puy-de-Dôme, août 2010</b> : « femme de 89 ans résidente d'une maison de retraite s'est trompé en ramassant les prunes du jardin, a goûté 15 à 25 baies noires d'un arbre inconnu, probablement laurier cerise. Pas de symptômes. Surveillance. » <b>Rhône, juil. 2013</b> : « homme de 69 ans a mangé une cuillère à café de confiture de prunes sauvages ressemblant à des mirabelles allongées. Sa femme de 68 ans a mangé quelques prunes il y a 3 jours. Pas de symptôme. Est-ce qu'il existe des prunes sauvages toxiques ? »

Note : Les commentaires du CAP ont été reformulés.



**Figure 3.24 :** Feuille de piloselle (*Pilosella officinarum*)

Le cas de confusion de la mâche avec une feuille poilue n'a pas des circonstances très claires : la salade a-t-elle été achetée ou cueillie ? Les parents en ont-ils mangé également ? Il est possible que la feuille « avec des poils » soit de la piloselle (*Pilosella officinarum* Vaill.), une plante comestible dont les rosettes se mangent en salade (voir Figure 3.24).

Comme on vient de le voir, il existe donc des confusions qui n'entraînent pas d'intoxication. En revanche, elles peuvent avoir d'autres conséquences, comme altérer les caractéristiques organoleptiques de la préparation. À titre d'exemple, Mireille nous cite la confusion entre orties (*Urtica* spp.) et lamiers (*Lamium* spp.) : « Si tu te manges un plat de lamier, c'est pas bon. Alors que tu manges un plat d'orties c'est délicieux. » Clémentine, quant à elle, a longtemps cueilli les fleurs du prunellier en pensant que c'était de l'aubépine : « C'était bon aussi le prunellier <rires>. » Enfin, Alexandra a essayé de faire une tisane de violettes qui n'étaient pas odorantes : « On avait fait une tisane mais qui sentait rien du tout, [...] ça sentait la verdure, dégueulasse, du coup on a laissé tombé <rires>. »

Dans le cas spécifique des plantes médicinales, une confusion peut aussi entraîner la présence de propriétés différentes (en termes nutritifs ou pharmacologiques), voire l'absence des effets recherchés. Emmanuelle est particulièrement attentive à ce genre de confusion : « Je vais donner une plante qui va être hypotenseur [...] à quelqu'un qui va être en insuffisance cardiaque par exemple. Même si c'est léger, vaut mieux pas faire ça. » Elle parle dans ce cas là d'un type de confusion spécifique qui a lieu non pas au moment de la cueillette, mais après, au niveau de l'étiquetage et du stockage des plantes.

### 3.2.4. Confusions « hors cueillette »

Au fil de l'étude, il s'est avéré qu'il existait une part de confusions de plantes qui n'entraient pas dans un contexte de cueillette telle qu'elle a été définie en avant-propos. Ces confusions concernent des plantes récoltées dans le jardin (lauriers, coloquintes, pommiers d'amour), ou des plantes confondues au moment de la préparation (bulbes d'échalote et d'oignon). Elles représentent 38 % des appels étudiés au CAP (50 dossiers, 120 personnes). À partir des entretiens, et spécifiquement pour les plantes médicinales, les erreurs de cueillette concernant la partie active du végétal ont également été ajoutées dans les confusions « hors cueillette ».

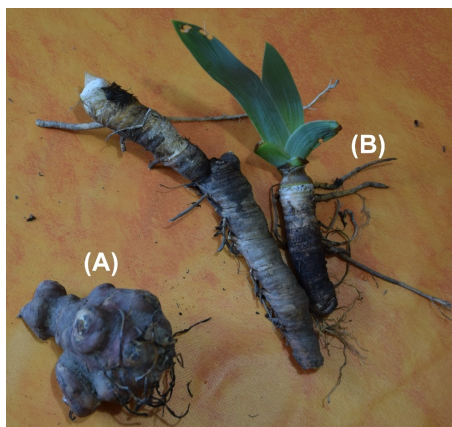
Les coloquintes ont concerné dix-neuf appels (37 personnes), de gravité allant de 0 à 2. Dans douze cas, les plantes recherchées étaient des courges ou des courgettes (dont deux cas avec confusion de la fleur, notamment le cas évoqué plus haut où l'agent était suspecté d'être du datura). Dans les sept autres, l'espèce recherchée n'est pas précisée. Pour ces derniers, il est possible que certains patients aient ingéré volontairement de la coloquinte sans en connaître la toxicité, cela a même été indiqué dans un des cas. Les symptômes présentés semblent dépendre des quantités ingérées : douleurs abdominales, vomissements, diarrhées glairo-sanguinolentes, déshydratation. Pour quatre des huit cas sans symptômes, il semble qu'il n'y ait pas eu confusion, les patients ayant appelé en pensant s'être trompé, sans décrire de goût amer en bouche. Si les intoxications par coloquinte (*Citrullus colocynthis* L.) sont référencées dans la littérature pour des cas de confusion avec des courges, courgettes et potirons, il semblerait que l'on ait plutôt affaire à des variétés ornementales des espèces *Cucurbita pepo* L. et *C. maxima* Duchesne. En effet, *Citrullus colocynthis* L. est une cucurbitacée poussant dans les régions désertiques et formant des petits fruits orange. En revanche, en France, de nombreuses variétés ornementales du genre *Cucurbita* sont commercialisées sous le nom de « coloquintes ». Elles peuvent produire des cucurbitacines, composés amers, cytotoxiques, et violents laxatifs [59]. De plus, il existe de très fortes hybridations à l'intérieur de ces espèces.

L'utilisation de feuilles de lauriers dans des préparations a concerné douze appels (40 personnes). Le laurier sauce (*Laurus nobilis* L., Lauracées) était confondu avec des lauriers d'ornement : généralement laurier rose (*Nerium oleander* L., Apocynacées), ou laurier cerise (*Prunus laurocerasus* L., Rosacées). Dans un quart des cas (trois appels, neuf personnes), des symptômes digestifs étaient présents : nausées, vomissements, douleurs abdominales. Le grand nombre de personnes associé au petit nombre de cas est dû à l'utilisation du laurier dans les plats en sauce pour des repas avec de plusieurs convives. Pour le distinguer des autres espèces, il faut observer le contour de la feuille qui est ondulé (il est légèrement denté pour le laurier cerise et lisse pour le laurier rose), la couleur qui est vert foncé et mat (voir Figure 3.25), et surtout froisser la feuille (l'odeur aromatique est présente seulement chez le laurier sauce).

Une confusion fréquente sans conséquences était l'ingestion de un à cinq fruits du pommier d'amour (*Solanum pseudocapsicum* L.) confondus avec des tomates cerises. Cette confusion a fait l'objet de six appels, touchant huit personnes.



**Figure 3.25 :** Feuilles de lauriers sauce (*Laurus nobilis*, A), cerise (*Prunus laurocerasus*, B) et rose (*Nerium oleander*, C)



**Figure 3.26 :** Tubercule de topinambour (*Helianthus tuberosus*, A) et rhizome d'iris (*Iris* sp., B)

Deux appels (six personnes) ont concerné l'ingestion de rhizomes d'iris (*Iris* spp.) pris pour des topinambours (*Helianthus tuberosus* L.). Des symptômes n'étaient présents que dans un des cas, où un couple avait récolté ce qu'ils pensaient être des topinambours dans le jardin de la maison qu'ils venaient d'acheter (voir Figure 3.26). Ils ont présenté diarrhées et asthénie\* dans les 24h, et ont décrit un goût « *banal mais un peu piquant* ».

Une confusion qui ne relève pas de la cueillette, mais uniquement d'une inattention au niveau du stockage, est la confusion des bulbes d'échalote et d'oignon (variétés d'*Allium cepa* (Mill.) Prokh.) avec des bulbes de plantes horticoles : jonquilles et narcisses (*Narcissus* spp.), jacinthes (*Hyacinthus* spp.), amaryllis (*Hippeastrum* spp.), tulipes (*Tulipa* spp.), crocus (*Crocus* spp.). Cette confusion a concerné onze appels (30 personnes), dont plus de la moitié mettaient en cause jonquilles ou narcisses (six appels, 16 personnes). Des symptômes étaient présents dans neuf appels (gravité 1) : nausées et vomissements dans l'heure suivant le repas. De la même façon, trois autres appels (10 personnes) concernaient la confusion de feuilles d'oignons et poireaux avec des feuilles d'aloé vera (un cas, gravité 0) ou de jonquille (deux cas, gravité 1). Par ailleurs, dans le Puy-de-Dôme, on m'a rapporté le cas récent d'une confusion entre un bulbe de safran (*Crocus sativus* L.) et une échalote dans un plat de légumes poêlés. Les trois convives ont ingéré quelques cuillerées et trouvé le plat amer mais n'ont présenté aucun symptôme.



Des erreurs concernant la partie végétale ou le stade de cueillette peuvent aussi survenir. Elles ont principalement lieu pour les plantes médicinales, soit dans le cas où la partie cueillie ne serait en fait pas la partie active de la plante (exemple théorique : cueillette des feuilles de reine des prés à la place des fleurs), soit dans le cas où le stade de cueillette n'est pas celui où la plante est la plus active (exemple : le thym doit être cueilli en fleurs pour un usage médicinal). Arthur cite également les propriétés diurétiques de l'ortie montée en graines (normalement, celle-ci se cueille avant floraison). Ces erreurs peuvent également survenir dans les cueillettes alimentaires pour les plantes dont toutes les parties ne sont pas comestibles (exemple : seul le pétiole de la rhubarbe est comestible, pas le limbe), ou lorsque le stade de croissance rend la plante moins comestible, voire toxique (exemple : les jeunes pousses de *Tamus communis* L. se mangent en asperge, mais la plante devient toxique en grandissant).

Les appels les plus anecdotiques sont présentés dans le Tableau XII. La confusion la plus surprenante est celle de graines de glycine avec du chocolat (voir Figure 3.27). Dans le cas de l'appel concernant des « graines de réglisse », la description des graines évoque celles de l'*Abrus precatorius* L., une plante grimpante tropicale également appelée « liane-réglisse », qui sont très toxiques voire mortelles si le tégument externe n'est pas intègre [27]. En effet, elles contiennent de l'abrine, une lectine entraînant une gastro-entérite sévère avec des signes nerveux. Les intoxications dues à ses graines semblent toutefois assez rares, et des mises en garde sont faites aux touristes qui ramènent des colliers faits avec ces perles (Figure 3.28). Le cas de l'ingestion d'une demi-graine de ricin a également des circonstances étonnantes (voir Figure 3.29). La relation de cause à effets est douteuse compte-tenu du délai de survenue des symptômes et de la quantité présumée ingérée. Concernant la plante au goût d'huître, il pourrait s'agir de *Mertensia maritima* (L.) Gray, une plante succulente de la famille des Borraginacées, qui a des feuilles charnues comme l'*Aloe vera* (L.) Burm. f. Il est peu probable que la symptomatologie soit en lien. Enfin, le cas de l'ingestion d'une tisane de feuilles de tomates chez un groupe de jeunes évoque une intoxication volontaire à des Solanacées hallucinogènes, possiblement le datura.



**Figure 3.27** : Graines de glycine ornementale (*Wisteria* sp.)



**Figure 3.28** : Graines de jéquirity (*Abrus precatorius*)



**Figure 3.29** : Graines de ricin (*Ricinus communis*)

**Tableau XII** : Cas rares de confusion « hors cueillette »

Gravité	Plante souhaitée	Plante ingérée	Commentaire
1	Chocolat	« Soja » ( <i>Glycine max</i> (L.) Merr.) (En réalité, il s'agissait de graines de glycine du genre <i>Wisteria</i> )	<b>Ardèche, déc. 2011</b> : « homme de 42 ans, a mangé 4 à 5 graines rassemblées dans une assiette pour faire des palets de jeu de dames. A vomi 1h30 après, puis se sent fatigué. »
0	Verveine ( <i>Lippia triphylla</i> (L'Hér.) Kuntze)	<i>Pittosporum tobira</i> (Thunb.) W.T.Aiton	<b>Var, jan. 2013</b> : « fille de 15 ans, utilisation de feuilles séchées en voulant se faire une tisane. Une tasse bue, pas de symptômes à 30 min. Pas de toxicité retrouvée, surveillance à domicile. »
0	<i>Aloe vera</i> (L.) Burm.f.	Plante d'ornement ?	<b>Ain, mars 2013</b> : « Le beau-père aurait voulu faire goûter une plante au goût d'huître découverte dans une foire. Les convives (parents de 40 ans et une fille de 4 ans) ont ingéré une demi-feuille crue. Seule la mère, très inquiète, se plaint de douleur épigastrique 7h après. »
1	Poivre rose ( <i>Schinus terebinthifolia</i> Raddi)	« Graines de réglisse » ( <i>Glycyrrhiza glabra</i> L.)	<b>Rhône, mai 2013</b> : « homme de 42 ans, avec ses enfants de 7 et 5 ans, a mangé, concassées en crème, des graines de réglisse (identification faite par internet, graines rouge écarlate avec une tâche noire au-dessus), achetées en Tunisie comme des poivres roses. L'enfant de 7 ans a eu mal au ventre pendant 2h le lendemain. »
1	?	Graines de ricin ( <i>Ricinus communis</i> L.)	<b>Isère, juin 2013</b> : « fille de 17 ans, a mâchouillé une demi-graine prise dans le réfrigérateur dans un but alimentaire. S'est plaint 24h après d'avoir la gorge serrée et des maux de ventre. Son ami qui a mangé une graine n'a pas présenté de symptômes ».
0	Tomate (feuilles) ( <i>Solanum lycopersicum</i> L.)	?	<b>Puy-de-Dôme, juil. 2014</b> : « 11 convives d'une vingtaine d'année, auraient confondu des feuilles de tomate au lieu d'une autre plante qu'ils ont mises en infusion. Pas de symptômes 1h après. »

Note : Les commentaires du CAP ont été reformulés.

### 3.3. Pratiques de cueillette

#### 3.3.1. Motivations des cueilleurs

Différentes motivations de cueillette ont été retrouvées, selon les cueilleurs et selon la visée de la cueillette (alimentaire ou médicinale). Ces motivations n'étaient pas toujours clairement explicitées par les cueilleurs mais ont pu être mises en évidence grâce à l'analyse qualitative des entretiens. Une motivation qui a été très fréquemment évoquée est le plaisir de la cueillette, principalement associé à la sensation agréable d'être dans la nature. Certaines personnes pratiquent la cueillette dans une visée autonomisante, ou parce qu'elle leur permet de contrôler la qualité et l'origine de ce qu'ils consomment. Quelques cueilleurs de plantes alimentaires y voient aussi une façon de compléter leurs apports en nourriture, plus ou moins associée à l'idée de moins dépenser d'argent. Effectivement, une des personnes enquêtées vend les plantes qu'elle cueille à la fois pour financer un projet potager mais aussi pour promouvoir la cueillette comme un moyen d'autonomisation alimentaire. La curiosité et l'envie de « connaître les plantes qui nous entourent » est également un moteur de l'apprentissage des plantes associé à la cueillette. De plus, il y a une part de tradition que l'on pourrait appeler habitude pour la plupart de ceux qui ont toujours cueilli, une perpétuation des sorties familiales périodiques du type « *on va à...* ». Enfin, il est possible que certains cueilleurs voient également en la plante un aspect naturel et sain, mais cela n'est pas ressorti clairement dans les entretiens.

À partir de ces différents motifs de cueillette, il a été possible d'établir une typologie des cueilleurs rencontrés. Cette typologie prend en compte à la fois l'approche du cueilleur pour la détermination et les motivations qu'il a à cueillir. Elle n'est pas exhaustive et les limites entre les différents types ne sont pas infranchissables. Tout d'abord, il y a le cueilleur « préhistorique », qui a une approche sensible de la plante (utilisant le toucher, l'odorat, le goût), voire intuitive, et une volonté d'autonomisation, cueillant principalement pour de l'alimentaire. Il y a ensuite l'« apprivoiseur », qui éprouve une attirance et une curiosité pour les plantes sauvages, qui souhaite apprendre à les connaître mais s'en méfie tout de même. Il va chercher à avoir le plus de critères d'identification possibles sur la plante avant de la cueillir, ce qui peut prendre du temps. Il y a également l'« expérimentateur », qui n'est pas un aventurier. Il a une approche rationnelle aux plantes, et se donne les moyens de toujours sécuriser sa cueillette. Il prend plaisir à découvrir, innover, chercher, goûter, etc. Enfin, il y a le « casanier », qui a ses habitudes de cueillette et ne cherche pas forcément à découvrir de nouvelles plantes. Il avance sans se presser dans la

connaissance des plantes, et sécurise toujours ce qu'il cueille. Il cueille dans une volonté d'autonomie et afin de garantir la qualité de ce qu'il consomme.

### 3.3.2. Critères d'identification

L'enquête auprès des cueilleurs a permis de mettre en évidence plusieurs critères pour l'identification d'une même plante. En effet, les cueilleurs les plus expérimentés ont théorisé trois niveaux de reconnaissance, tandis que les autres expliquent ces mêmes critères sans avoir formulé clairement une structure de pensée. Ces trois niveaux sont :

1. Le milieu : il définit la zone où pousse la plante et sert de repère comme première étape inconsciente d'identification. Est-ce que le lieu de cueillette est à l'ombre ou au soleil ? En sous-bois ou en prairie ? Humide ou sec ? Est-ce que le sol est calcaire ou acide ? Riche ou pauvre en azote ? Toutes ces indications servent à restreindre le champ des plantes possibles à une flore spécifique.
2. La plante (critères visuels) : elle s'observe par son allure générale (port, stade de croissance, couleur et forme des feuilles et fleurs) et quelques critères botaniques généraux (insertion des feuilles sur la tige, présence de pétioles, présence de poils, forme des nervures des feuilles, etc.). Cette observation permet d'identifier la famille de la plante et d'émettre des hypothèses sur le genre et l'espèce, selon le milieu dans lequel elle a été trouvée. Cependant, les critères d'identification botaniques traditionnellement enseignés sont souvent absents au moment de la cueillette (comme la fleur).
3. La plante (approche sensorielle) : si la plante n'a pas été identifiée par les deux étapes ci-dessus, s'ajoute une étape de reconnaissance sensorielle par le toucher, l'odorat, voire le goût. L'ouïe a également été citée par Arthur comme critère sensoriel possible. Selon la plante à identifier, tous les sens ne sont pas pertinents :
  - Le toucher est très souvent utilisé, et ajoute une dimension sensorielle à l'information botanique glabre/velue (comme le dit Brigitte, la plante velue peut être rêche, douce, piquante, etc. ; d'un autre côté une plante glabre peut être rugueuse, molle, épaisse, etc.).
  - L'odorat permet souvent d'exclure des espèces proches comme pour l'ail des ours, le poireau, certaines Apiacées (carvi, carotte, fenouil), ou certaines Lamiacées (menthe, épiaires, lamium). Cependant, il peut aussi être une source d'erreur dans le cas d'odeurs fortes qui ne permettent pas la distinction quand plusieurs espèces sont mélangées (cas du poireau et du colchique, de l'ail des ours avec l'arum ou le muguet).

- Le goût est *a priori* moins utilisé pour l'identification en tant que tel. Il est en revanche souvent cité dans la reconnaissance s'il a une particularité (goût de champignon du plantain, goût de poisson de la consoude, goût acide de l'oxalis, etc.).

C'est la concordance de ces différents niveaux qui permet l'identification certaine du végétal rencontré. À ces critères s'ajoutent d'autres facteurs. En premier lieu, la période de cueillette influence le type de plante qu'il est possible de rencontrer. Comme le dit Mireille, il n'est pas commun de trouver du chénopode bon-henri en mars. La période peut aussi avoir un impact sur le risque de confusion en ce que les caractères distinctifs ne sont pas toujours présents selon la saison. Par exemple, la cueillette des racines de gentiane peut se faire en automne, et à ce moment-là il est possible que les feuilles et la tige ne soient plus entièrement présents, et que la confusion avec le vératre soit plus probable.

Le lieu précis de cueillette est également un critère rassurant et sécurisant. Plusieurs cueilleurs disent en effet retourner aux mêmes endroits, sur des individus ou des stations qu'ils connaissent et qu'ils ont déjà identifiés : prêle, aubépine, acacia, etc. Ces lieux sont souvent proche de l'habitation, et fréquentés à différentes périodes de l'année donc connu à différents stades de croissance.

Enfin, la famille ou le genre botanique est souvent utilisé comme indice de toxicité ou comestibilité. À titre d'exemples, on retrouve dans les entretiens que toutes les espèces de Rosacées, de Lamiacées, ainsi que les pissenlits sont comestibles, contrairement aux Renonculacées ou aux Solanacées dont la quasi-totalité des espèces est toxique. Par ailleurs, la famille des Apiacées inquiète souvent les cueilleurs, et peu en cueillent effectivement. En effet, c'est une famille où se côtoient plantes toxiques et comestibles difficiles à distinguer. Gérard Ducerf lui-même explique dans l'introduction de son livre qu'il ne traitera pas des Apiacées en raison de la trop grande ressemblance et variabilité des caractères végétatifs. Cette « peur » est également retrouvée dans les données du CAP où plusieurs appels témoignent de l'inquiétude générale vis-à-vis de ce type de plante, en faisant souvent référence à la ciguë.

Dans les cas où il y a un doute sur l'identification de la plante rencontrée, les cueilleurs ne vont pas la cueillir. À titre d'illustration, Mireille affirme « *Si je doute, je laisse tomber* », tandis qu'Alexandra déclare « *Quand je cueille c'est que j'ai pas de doutes.* » S'il leur arrive de cueillir une telle plante, c'est en vue de l'identifier comme l'explique Anne-Laure, et non pas de la consommer. Ils ne se trompent donc que très peu, et ne comprennent d'ailleurs pas les erreurs d'identification qui peuvent être faites par d'autres. À ce sujet, Mireille et Anne-Laure qui font parfois des cueillettes collectives procèdent systématiquement à une vérification des paniers après

récolte. La première lors d'animation de stages : « *Quand on fait des cueillettes collectives dans les stages, je vérifie toujours les paniers des stagiaires, toujours, toujours.* » La deuxième lors de sorties en famille : « *En général quand on ramasse, à la maison je recontrôle tout.* »

On remarque en effet que les cueilleurs interrogés se rendent compte que tout le monde n'est pas aussi averti, et que les critères d'identification ci-dessus ne sont pas connus ni utilisés par tous. Quelques-uns ont d'ailleurs commencé à transmettre leur savoir, ou souhaiteraient le faire. Ils réfléchissent donc aux outils et méthodes qui seraient les plus pertinents pour prévenir les confusions, en fonction de leur approche et de l'enseignement qu'ils ont reçu.

### 3.3.3. Formation à la reconnaissance

Les enquêtés ont souvent appris à reconnaître et cueillir les plantes sauvages à travers différents modes de transmission, plus ou moins combinés : par une transmission dans un cadre familial (continue), par transmission orale lors de sorties ou stages (ponctuelle), en autodidacte par les livres et l'expérimentation, ou bien lors de formations longues sur les plantes et leurs usages. À travers ces différents moyens de transmission, on retrouve des méthodes d'apprentissage communes au niveau théorique et pratique. La multiplication des approches permet au cueilleur d'aborder les plantes dans leur complexité et favorise leur mémorisation.

La reconnaissance des plantes passe avant tout par un apprentissage pratique, de terrain. Un signe de l'importance de ce savoir pratique est la difficulté pour les cueilleurs à se remémorer la plante durant les entretiens, à l'expliquer et à la décrire lorsqu'ils ne l'ont pas sous les yeux. Ceux qui ont suivi des formations longues, notamment les élèves de l'ELPM, s'accordent pour dire que le réel apprentissage se fait « sur le tas », et que « on n'apprend pas les plantes dans les bouquins ». Les autodidactes passent d'ailleurs énormément par l'expérimentation et l'approche de la plante sur le terrain en vue de s'approprier la connaissance qu'ils ont acquis dans les livres.

D'un autre côté, le savoir théorique est nécessaire en complément de la pratique. Il s'acquiert soit dans les formations longues des écoles de plantes, composées en majeure partie d'enseignements théoriques<sup>14</sup>, soit dans les livres. Internet a été très peu cité par les cueilleurs comme source d'information, en revanche il l'est plus pour les formateurs et les vendeurs qui y cherchent rapidement des renseignements précis, étant plus facile d'accès que des livres. Les applications d'aide à l'identification des plantes comme *Pl@ntNet Mobile* ne sont pas utilisées par les cueilleurs. Seul Laurent a cité les flores portatives sur tablette qui seraient plus pratiques sur le terrain, mais il ne les utilise pas.

<sup>14</sup> La formation du Collège Pratique d'Ethnobotanique de François Couplan fait exception, puisque chaque session de formation contient une partie pratique.

La formation longue de l'ELPM peut se suivre en cours présentiel au rythme d'un weekend par mois pendant trois années scolaires, ou par correspondance. Elle est finalisée par un examen pour l'obtention du diplôme d'herbaliste\*, qui n'a pas de reconnaissance légale au jour d'aujourd'hui. Les cours sont théoriques, organisés par modules. Deux journées par an sont réservées à la pratique botanique (14 heures d'enseignement sur le terrain). Une semaine de stage pratique est aussi organisée chaque année en été, les élèves doivent y avoir assisté au moins une fois pour valider leur cursus. Les enseignements concernent en grande partie la phytothérapie et la botanique (respectivement 133 et 49 heures sur les trois ans). L'anatomie et la physiologie sont longuement traitées, et quelques notions de chimie sont également abordées. Pour l'apprentissage des plantes médicinales, abordées par systèmes<sup>15</sup>, des monographies sont distribuées aux élèves, contenant les informations suivantes :

- Description botanique, Famille, nom latin (genre et espèce), nom commun
- Partie utilisée
- Étymologie / Histoire
- Biotope / Écologie
- Principes actifs
- Propriétés
- Indications
- Usages / Forme d'utilisation
- Précautions d'emploi
- Posologies
- Anecdote / Remarque

Dans le cursus de pharmacie, l'enseignement de botanique correspond environ à une douzaine d'heures de cours magistraux et une douzaine d'heures de travaux dirigés et pratiques, en deuxième année. Pendant ces cours, les élèves apprennent à identifier une famille botanique selon leur formule florale\*. Les propriétés pharmacologiques des plantes sont abordées dans les cours de pharmacognosie\*. Un enseignement de conseils en phytothérapie est délivré aux étudiants qui se spécialisent en filière officine.

---

15 Par exemple : plantes du système digestif, nerveux, circulatoire, etc.





## 4. Discussion

### 4.1. Qualité et fiabilité des données

De façon globale, la littérature scientifique est plutôt fournie sur les cas d'intoxication par les plantes, mais assez peu spécifiquement sur celles qui ont lieu dans un contexte de confusion. Elle privilégie les plantes les plus dangereuses ou les plus fréquemment en cause, au détriment de cas plus particuliers ou bénins. Les publications s'intéressent principalement aux intoxications dans un contexte alimentaire et très peu à celles qui ont lieu pour des plantes médicinales [60]. Par ailleurs, on remarque que la littérature est sommairement descriptive des circonstances d'intoxication sans s'intéresser au contexte et aux motivations de cueillette. Dans les très rares cas où sont émises des hypothèses, elles ne sont pas vérifiées [33], car relevant d'une approche transdisciplinaire.

#### 4.1.1. Exploitation des données du centre antipoison

Les résultats du traitement des données du CAP de Lyon semblent concorder avec la littérature, à savoir que les plantes concernent environ 5 % des cas déclarés à la RTU. Les cas de confusion représentent 4 % de ces appels. En comparaison avec les principales plantes répertoriées par la littérature, des cas de confusion avec l'aconit ou la digitale n'ont pas été retrouvés dans les résultats. Le colchique, le vétrate, le narcisse et le cytise ont été retrouvés dans des cas d'intoxication symptomatique (entre un et huit cas sur cinq ans selon les plantes). La ciguë, elle, a été citée sept fois en cinq ans, mais sans jamais être associée à des symptômes ni avec assez d'éléments pour expertiser la confusion. Par ailleurs, le datura a été impliqué dans un cas de confusion avec des feuilles de choux alors qu'il n'est cité dans la littérature que pour des intoxications volontaires. Des cas de confusions de lauriers ou de coloquintes ont aussi été fréquemment retrouvés alors qu'ils sont peu documentés dans la littérature (le laurier rose étant surtout cité pour des intoxications suicidaires).

On note qu'aucune plante médicinale n'est impliquée dans les confusions recensées. Cela peut s'expliquer simplement par le fait que la BNCIT n'a été interrogée que pour des circonstances alimentaires. Il apparaît également dans les entretiens que les personnes qui cueillent pour du médicinal ont une approche qui minimise le risque de confusion, puisque la plupart du temps ils vont volontairement à la recherche de la plante et présélectionnent les lieux de cueillette. Enfin, la

cueillette de plantes médicinales est certainement moins répandue que celle des plantes comestibles, ce qui expliquerait qu'elle n'apparaisse pas dans les données du CAP.

L'analyse des données du CAP ne permet pas d'étudier les déterminants de confusion de plantes. En effet, elles ne documentent pas les caractéristiques et les motivations du cueilleur. Par exemple, dans le cas où l'on souhaiterait tester le facteur « Localité » (urbain, périurbain, rural) sur le risque de confusion : le code postal renseigné est celui du demandeur, donc dans les cas où des urgentistes appellent pour une personne rurale qui s'est intoxiquée, le dossier est localisé en milieu urbain. Quand bien même ce serait le code postal du cueilleur, cela ne renseignerait pas sur son rapport spécifique à la nature : une personne habitant à la campagne peut très bien être néo-rurale et avoir toujours vécu en ville, et inversement. De plus, dans le cas des plantes sauvages, la personne ayant cueilli la plante en cause n'est pas toujours renseignée, on ne peut donc pas étudier le genre, l'âge ou le profil sociologique (qui n'est pas jamais documenté) comme déterminant. Il en est de même pour l'écologie de la plante (milieu de cueillette : sous-bois, prés, altitude, etc. ; caractéristiques du sol : argileux, calcaire, rocailleux, etc.), alors que celle-ci serait très informative pour aider à la détermination des plantes en cause. Par exemple, dans le cas de l'intoxication au « romarin » (*Rosmarinus officinalis* L.), il paraît très peu probable de trouver du romarin sauvage en Savoie [50]. On pourrait en revanche émettre l'hypothèse d'une confusion avec des feuilles d'if à baies, *Taxus baccata* L., en raison de sa description de « *petit sapin en hauteur* », de la large répartition de cette espèce en-dessous de 1700 mètres d'altitude [50], et de sa toxicité à très faible dose. Les circonstances accidentelles dans ce cas peuvent d'ailleurs être remises en cause, l'espèce ayant été ramassée par le compagnon de l'exposée, sur conseil d'un voisin...

Enfin, la détermination de la plante en cause est le plus souvent basée sur la description de la plante ou sur les précédents cas de confusions (plantes documentées, symptomatologie concordante), mais rarement à partir de la plante elle-même. Cela pose question notamment pour les cas graves dont l'étiologie n'est pas déterminée. Des erreurs et incohérences ont par ailleurs été relevées, comme la plante « jassade » indiquée dans un commentaire d'un cas de confusion de bulbes d'oignon (l'agent codé était « Plante ») lorsqu'il semble très certainement que l'on a affaire à de la jacinthe (*Hyacinthus* sp.). De la même façon, dans le cas de l'ingestion de baies de chèvrefeuille noires confondues aux myrtilles, l'agent renseigné est « chèvrefeuille des bois » (correspondant au *Lonicera periclymenum* L.), une liane arbustive produisant des baies rouges. Il semblerait que l'agent réellement en cause soit plutôt *Lonicera nigra* L., qui est le chèvrefeuille à baies noires le plus répandu en Rhône-Alpes-Auvergne. Enfin, pour l'intoxication avec les graines

de glycine prises pour du chocolat, l'agent a été codé « soja », le nom latin de ce dernier étant en effet *Glycine max* (L.) Merr., alors qu'il s'agissait d'une glycine ornementale du genre *Wisteria*.

#### 4.1.2. Informations obtenues dans les entretiens

Au cours de ces premières expériences d'entretiens ethnographiques, j'ai pu analyser ma posture et essayer de la modifier au fil de l'enquête. La méthodologie ethnographique étant nouvelle pour moi, les entretiens étaient parfois trop directifs, et cette forme semble avoir freiné certains cueilleurs dans leurs explications. En effet, face à une enquêtrice *a priori* compétente sur le sujet, potentielle juge des pratiques et recherchant des informations précises, l'enquêté a parfois peu d'aisance à s'exprimer. Il a tendance à vouloir répondre ce qu'il pense que l'on attend de lui, voire parfois adopter une posture défensive en retournant les questions posées [44]. Bien que dépendant en partie de l'enquêté et des relations privilégiées que l'enquêteur a avec lui, la variabilité du contenu qualitatif et quantitatif de chaque entretien s'explique également ici par un manque de recul qui ne peut s'acquérir qu'avec l'expérience [ibid.]. De la même façon, compte tenu du caractère indicatif de la grille d'entretien, les questions posées aux différents enquêtés ne sont pas toujours les mêmes (exemple : motivations de cueillette, lieux de récolte, etc.). Il en ressort donc une variabilité inévitable dans les informations recueillies. Pareillement, les questions constantes qui forment le cœur de l'entretien (critères de détermination des plantes et risques de confusion) n'ont pas abordé toutes les plantes de la même façon. En effet, certaines plantes qui semblaient « faciles » aux yeux de l'enquêté, n'ont pas fait l'objet de la même précision que d'autres plantes plus « difficiles » à identifier. Le regard de l'enquêteur est également un biais à ce sujet-là, puisqu'il va tendre à s'intéresser aux plantes qu'il connaît et considère « difficiles », en occultant une partie du répertoire de récolte de l'enquêté.

Le profil sociologique des cueilleurs recrutés ne correspond probablement pas à celui des personnes faisant l'objet d'appels au CAP<sup>16</sup>. En effet, seuls quatre cas de confusion mineurs sont recensés chez les cueilleurs, concernant de petites quantités ingérées dans un contexte de découverte. Le cas qui fait exception est la confusion de l'aubépine avec un *Prunus*, cependant cette erreur relève en partie d'une tierce personne qui a conseillé la cueilleuse. Les cueilleurs interrogés semblent donc mieux formés que ceux faisant appel au CAP. Cependant, on ne peut pas conclure à une origine socio-économique différente entre les deux populations de cueilleurs. L'enquête montre d'une part que les cueilleurs qui suivent les formations longues résident en

---

16 Cependant, en raison de la faible incidence des confusions, on ne peut qu'émettre cette hypothèse. Pour la vérifier, il faudrait avoir connaissance du profil et des motivations des personnes qui appellent le CAP, ainsi que de leur niveau de formation et compétence sur les plantes.

majorité en zone urbaine, ce qui implique une faible intimité avec le naturel au quotidien. D'autre part, très peu utilisent les critères botaniques *stricto sensu*, mais plus largement des critères sensoriels comme le toucher et l'odorat.

Les motivations répertoriées dans l'enquête ont été retrouvées par une récente étude ethnobotanique en Autriche, qui définissait différentes motivations de cueillette et de non-cueillette [25]. Parmi les premières, les principales étaient le plaisir et la qualité de produit, tandis que les raisons économiques ou de perpétuation de traditions étaient peu retrouvées. Pour les secondes, l'étude a relevé le manque de temps et de connaissances. Ici seuls des cueilleurs ont été interrogés (et pas de non-cueilleurs comme c'était également le cas dans l'étude autrichienne), cependant ils ont tout de même fait part de l'effort que représentait la cueillette, qu'elle nécessitait du temps, sur le terrain puis en préparation. Les cueillettes de plantes médicinales exigent également de disposer d'espaces et de moyens appropriés pour le séchage et le stockage.

## **4.2. Risque de confusion lors de cueillettes**

### **4.2.1. Mécanismes de confusion**

À partir de l'ensemble des informations recueillies dans la littérature, les données du CAP de Lyon et les entretiens semi-directifs réalisés avec des cueilleurs, des hypothèses explicatives sur les différents mécanismes de confusion possibles peuvent être dressés (voir Tableau XIII).

Toutefois, ces mécanismes doivent être reconsidérés selon les différentes circonstances : le cueilleur à la recherche d'une espèce spécifique (pour un usage thérapeutique par exemple) et la personne ramassant une plante sauvage rencontrée au cours d'une balade ne vont évidemment pas être considérées de la même manière. La première se rendra dans le milieu correspondant à l'espèce voulue, voire dans un endroit déjà connu. Elle aura en tête une représentation visuelle de la plante, et connaîtra au moins certains de ses critères spécifiques d'identification. La seconde reconnaîtra une plante au détour d'un chemin, mais ne possédera peut-être pas sur le moment les connaissances ou les outils spécifiques concernant son habitat ou sa saison de récolte.

Tableau XIII : Mécanismes de confusion de plantes

Type	Description	Exemple	Causes
Confusion intra-récolte	La récolte contient l'espèce recherchée, mais également une ou plusieurs autres espèces non distinguée	Ail des ours + arum, muguet, voire colchique	Manque d'attention Précipitation
Confusion pure	La récolte contient une seule espèce, qui n'est pas celle recherchée	Arum versus oseille	Méconnaissance Précipitation
Erreur de dénomination	L'espèce récoltée a un nom vernaculaire identique à celle recherchée	« Laurier » peut être rose, cerise ou sauce ; « Marrons » pour les châtaignes	Méconnaissance
Stockage	L'espèce consommée ressemble à l'espèce recherchée et est stockée à proximité	Bulbes de jonquille versus bulbes d'oignons	Manque d'attention
« Pas de bol ! »	L'espèce récoltée est bien celle recherchée mais a été modifiée par une espèce à risque	Fruits issus de graines de courgette hybridée avec une coloquinte	On ne pouvait pas savoir !

Le manque d'attention responsable d'une confusion n'est pas forcément lié à une méconnaissance. En effet, si des connaissances sur une plante sont nécessaires pour la cueillir, elles ne suffisent pas toujours à ne pas se tromper : il faut aussi être vigilant. Ceci a été illustré à plusieurs reprises par des témoignages recueillis dans les entretiens. Brigitte nous explique : *« c'était pas le fait que je connaisse pas, c'est que dans le stress de la situation, j'ai pas regardé la plante que je mettais dans la bouche »*. Le manque d'attention peut donc survenir chez des personnes qui connaissent bien les plantes et qui ne font plus attention, car elles sont sûres d'elles. Comme le dit Alexandra, *« c'est toujours quand on n'a pas de doutes qu'on se fait avoir ! »*. Ces confusions peuvent également être faites par des personnes moins habituées à la cueillette, qui ne sont pas sensibilisées aux risques de confusion et qui n'ont pas un sens de l'observation adéquat pour distinguer les différentes plantes qu'elles cueillent. Cela est notamment le cas pour l'homme qui a cueilli du colchique en même temps que l'ail des ours à Bex en 2014 [56]. En effet, Anne-Laure nous raconte : *« pour certaines personnes c'est une feuille : c'est vert, ça pousse au même endroit, et ils ramassent »*.

La méconnaissance se distingue de la non-connaissance. En effet, tous les cueilleurs répètent qu'ils ne cueillent que ce qu'ils connaissent. Les cas de confusion par méconnaissance impliquent donc une connaissance de base, même minime, du cueilleur qui « croit savoir ». Le commun des mortels n'est pas botaniste, mais à peu près tous ont déjà entendu parler de « laurier » ou de « marrons ». Cependant, beaucoup n'en ont pas déjà vu ou savent vaguement à quoi ça ressemble. Ils peuvent ainsi se méprendre en allant prendre des feuilles du laurier rose du jardin ou ramasser des marrons d'inde. Il en va de même pour les personnes qui prennent une plante pour une autre. Souvent, la plante recherchée n'est pas présente, il se peut même qu'ils ne l'aient jamais vue. Dans

ces cas-là, il ne faut pas prendre la confusion comme un défaut de comparaison, mais comme une réelle mésinformation : le cueilleur pense avoir identifié correctement la plante. En fait, il ne se pose probablement même pas la question. Il a peu de notions sur la diversité de la flore et n'est pas au courant des risques de confusion possibles. Dans ce contexte, il serait intéressant d'identifier les sources d'informations : d'où le cueilleur connaît-il cette plante ? Est-ce un ami qui la lui a montrée ? A-t-il vu un article dans un journal ? D'après une étude ethnobotanique en chartreuse, de nouvelles sources d'information sont issues de journaux tels que Femme actuelle ou Elle [2].

La précipitation est relevée par plusieurs cueilleurs comme responsable de confusions. En effet, le sauvage procure une sensation d'excitation au nouveau cueilleur, qui va manquer de lucidité dans l'enthousiasme d'avoir trouvé une plante. C'est ce que raconte Clotilde pour expliquer sa confusion entre l'ail des ours et l'arum : « *Manque de prise de temps, trop d'emballement en voyant la plante, je pense. Et puis c'était au début.* » La précipitation peut être impliquée dans les confusions intra-récolte, comme l'explique Mireille : « *Si les gens ramassent rapide, ils peuvent mettre quelques feuilles d'arum dans un bouquet.* »

Ces trois causes sont plus ou moins liées, la méconnaissance pouvant induire un manque d'attention (car la personne « croit savoir »), lui-même pouvant être associé à la précipitation.

Concernant les appels au CAP pour les cas de faible gravité, deux situations se présentent selon l'absence ou la présence de symptômes : dans le premier cas, la personne appelant a eu un doute *a posteriori* sur l'identification de la plante ingérée, et appelle pour avoir des informations sur les risques encourus et la conduite à tenir ; dans le second cas, la personne appelant a présenté des symptômes non spécifiques (principalement digestifs) et a mis ça sur le compte de la plante sauvage qu'il a ingérée dans les heures précédentes, mettant alors en doute son identification. Dans les deux cas, la confusion peut très bien ne jamais avoir eu lieu.

#### 4.2.2. Évaluation du risque

La cueillette de plantes sauvages représente une part faible des intoxications recensées au CAP, et peu d'entre elles sont symptomatiques. Le faible nombre de ces cas rend une mesure du risque peu évidente à mettre en œuvre. De plus, pour pouvoir interpréter ces valeurs, il faudrait les rapporter au nombre total de cueilleurs, chiffre qu'il est très compliqué d'obtenir vu l'hétérogénéité des personnes qui cueillent. Cela permettrait néanmoins de savoir si l'augmentation du nombre de cas augmente proportionnellement ou non à l'augmentation du nombre de cueilleurs. On obtiendrait alors des informations intéressantes sur les causes de ces confusions : si les intoxications augmentent plus vite que le nombre de cueilleurs, il y a de fortes possibilités que

celles-là soient dues à un manque de transmissions de connaissances associé à une popularisation des pratiques.

L'évaluation du risque d'intoxication lié à la cueillette de plantes sauvages est complexe, en ce que cette dernière présente plusieurs risques imbriqués : le risque de se tromper de plante en cueillant, le risque que l'espèce cueillie présente une toxicité, et finalement le risque de s'intoxiquer en la consommant. Une estimation chiffrée significative de ce risque semble difficile à obtenir avec les méthodes standards d'évaluation du risque (identification des dangers / calcul des relations dose-effet / mesure de l'exposition / caractérisation du risque). Il y a en effet de trop nombreux facteurs de variabilité dans la probabilité de survenue et l'intensité des dangers encourus. Une estimation plus simple du risque de confusion pourrait être possible en créant des scores de similitude chiffrés pour les critères botaniques, sensoriels, et extra-sensoriels. Cependant, il semble d'une part difficile d'être objectif dans la définition de ces scores, d'autre part il faudrait pouvoir s'affranchir des compétences du cueilleur. La question se pose également de la pertinence de calculer une telle valeur, et de son interprétation. Quoiqu'il en soit, les données actuelles ne nous permettent pas de le faire. Même les ouvrages de référence déplorent le peu d'informations disponibles sur les plantes toxiques [27]. En effet, la plupart provient des données publiées par les CAP or, comme vu plus haut, celles-ci ne sont pas très détaillées sur les circonstances d'intoxication et les caractéristiques sociologiques des personnes intoxiquées.

Comme le dit Jean Bruneton, « *une partie des cas est directement "traitée" par le médecin généraliste, voire par le pharmacien* » [ibid. p. 4]. Tous les cas d'intoxication avérés ne sont donc pas déclarés aux CAP, sans compter que le médecin est en bout de chaîne et ne voit que la partie émergée de l'iceberg. De plus, l'intoxication par un végétal n'est pas toujours recherchée dans les hypothèses étiologiques face à des symptômes aspécifiques (troubles digestifs). Mais alors, comment dénombrer toutes les intoxications mineures qui ne donnent pas lieu à une consultation ? La question est encore plus insolvable pour les confusions sans conséquences sanitaires qui ne sont pas remarquées par les cueilleurs eux-mêmes.

D'un autre côté, on a vu également qu'un grand nombre de personnes appellent le CAP seulement pour un doute, sans être nécessairement symptomatiques. L'inquiétude et la peur du sauvage est ici retrouvée, avec une accusation souvent rapide de la plante sauvage ingérée. Les symptômes aspécifiques présentés dans les cas déclarés ne sont pas toujours facilement corrélables avec l'intoxication, d'autant plus que l'on ne sait souvent pas quel est le véritable agent en cause. On peut même supposer que certains symptômes relèvent du psychosomatique par l'inquiétude de s'être trompé.

Contrairement à ce que disait Paracelse, la dose ne fait pas seule le poison. La toxicité d'une plante est un concept qui varie dans le temps et selon les cultures : de nombreuses de plantes étiquetées « toxiques » aujourd'hui étaient utilisées au temps de Platéarius pour l'effet médicinal de leur toxicité, comme l'arum pour blanchir la peau ou le vétrate pour purger [16]. Un effet toxique dans une culture peut également être considéré comme bénéfique dans une autre [61]. Elle peut aussi dépendre de la partie utilisée, comme on l'a vu plus haut, et du mode d'utilisation : par exemple les glands deviennent comestibles après avoir été bouillis plusieurs fois. Les représentations de la toxicité changent également selon les personnes : ainsi les feuilles de consoude ou les baies de morelle noire sont dites « toxiques » par les uns et « comestibles » par les autres. Les limites sociologiques entre le toxique, le non comestible et le comestible ne sont donc pas nettes et ne peuvent pas être définies uniquement sur des données pharmacologiques et cliniques. C'est ce que montre Pauline Mayer dans son mémoire<sup>5</sup>.

Il n'existe pas, au jour d'aujourd'hui, d'étude exhaustive sur les erreurs d'identification de végétaux, qui prenne en compte les données d'intoxication référencées par les CAP tout en s'intéressant de près aux personnes exposées. La dernière édition du « Bruneton » fête ses 10 ans cette année, or il est évident que les pratiques évoluent rapidement. Dans ce contexte, l'approche transdisciplinaire semble avoir toute sa pertinence, en combinant des compétences botaniques avec des données statistiques et une analyse qualitative des pratiques.

### **4.3. Prévention des confusions**

#### **4.3.1. Formation des professionnels de santé**

Les intoxications par confusion de plantes ne concernent que 0,2 % des cas recensés au CAP, et semblent donc être minoritaires. Cependant, la cueillette de plantes sauvages tend à augmenter [25,33], et il est difficile de prévoir l'évolution du nombre et de la gravité de ces intoxications. Il semble donc tout à fait pertinent d'organiser dès aujourd'hui un réseau d'acteurs compétents pour la prévention des confusions. Ces acteurs travailleraient en prévention primaire avec des actions de communication et une aide à l'identification, ainsi qu'en prévention secondaire et tertiaire avec des conseils sur la conduite à tenir et la prise en charge en cas d'exposition à une plante toxique.

La place du pharmacien peut être questionnée parmi les acteurs de la prévention des confusions lors de cueillettes. Selon Stéphane Rodallec, dans sa thèse d'exercice sur les risques liés aux plantes : « *Les intoxications liées à des confusions alimentaires sont peu sujettes à une prévention*



*officinale. Il ne faut cependant pas oublier que sur certains sites de conseils pour la cueillette de plantes sauvages, les pharmaciens sont cités parmi les personnes susceptibles d'aider à l'identification.* » [62, p.71] En effet, les docteurs en pharmacie interrogés qui vendent des plantes médicinales ont admis ne pas être capable d'identifier une plante sauvage fraîche. Le pharmacien d'officine d'aujourd'hui n'est plus l'apothicaire d'autrefois, qui manipulait aisément une grande diversité de plantes, de la récolte à la dispensation. L'exercice actuel est bien loin de l'usage des plantes brutes : si l'on trouve des produits de phytothérapie dans une officine, il s'agit la plupart du temps de produits industrialisés. Seules quelques rares officines ont un stock de plantes en vrac, puisqu'elles nécessitent beaucoup de temps d'entretien et de place de stockage et de présentation. Ceux qui vendent et conseillent ne sont plus ceux qui cueillent et transforment, ils n'ont pas les mêmes compétences ni la même activité. On observe donc un morcellement de la chaîne avec une séparation des compétences, « *chacun son métier !* » comme le dit Fabien. Spontanément, les personnes intéressées par les plantes sauvages se tournent plutôt vers des conseillers en herboristerie pour une identification. Dans ce contexte, il semble peu pertinent de vouloir améliorer la formation initiale en botanique des pharmaciens. En revanche, une formation spécifique pourrait être mise en place en formation continue afin d'intégrer des pharmaciens d'officine dans une liste d'acteurs référents pour l'identification des plantes sauvages locales.

Dans les cursus universitaires de biologie, la botanique et l'identification des espèces végétales représentent une part importante de la formation. Un enseignement transversal regroupant des notions de botanique et de toxicologie pourrait être créé pour un public commun à la biologie, à la pharmacie, et à la médecine. Il serait pertinent d'ouvrir cette formation aux conseillers en herboristerie qui n'ont jamais accès à de tels enseignements complémentaires et ont pourtant un rôle important à jouer. Il sera ainsi possible d'établir une liste des personnes de référence à consulter pour l'identification des plantes sauvages et la prévention des confusions. Cette liste devra nécessiter une communication auprès des publics susceptibles de cueillir (une population très large et hétérogène comme on l'a vu), avec des recommandations pour la conservation du spécimen et les parties de plantes nécessaires.

En effet, un élément limitant pour la détermination des plantes sauvages est la partie végétale et l'état de conservation de l'échantillon qu'a prélevé le cueilleur. En pratique, quand une personne amène une plante pour sa détermination, elle n'est souvent pas identifiable car abîmée. De plus, les critères botaniques essentiels sont souvent absents, « *parce qu'ils ne pensent pas qu'une plante peut se reconnaître sur une partie qui n'est pas utilisée* » comme nous l'explique Fabien. Pour remédier à ce problème, il est possible d'avoir recours à une communication grand public sur les

bonnes pratiques d'échantillonnage. Une formation dédiée au personnel de magasins « bio » et diététiques peut également être envisagée, puisqu'ils sont amenés à être en contact avec une partie du public susceptible de cueillir et pourraient être relais de cette communication. Un autre moyen serait de créer des outils d'aide à l'identification par d'autres critères, en s'aidant du milieu, de la forme des feuilles, et du toucher par exemple [52].

Les personnes travaillant aux CAP interviennent principalement en prévention secondaire et tertiaire, lorsque la confusion a été faite et que des patients se trouvent exposés à des plantes inconnues potentiellement toxiques. En effet, les CAP représentent une référence en matière d'information et de conseils sur les intoxications. Il serait donc envisageable d'imaginer la formation de référents en phytovigilance dans chaque CAP, qui aient des bases de botanique et une connaissance actualisée des cas d'intoxications par les plantes.

Un des principaux problèmes concernant ces cas est le manque d'expertise botanique pour déterminer la plante en cause. À l'instar de ce qui est fait pour les champignons en automne au CAP de Lyon, il serait imaginable d'organiser une permanence de botanistes en lien avec le CAP (ceci existe déjà en Suisse). Il existe plusieurs associations de botanistes amateurs en France qui pourraient être volontaires pour assurer cette veille d'expertise en cas de besoin. En Isère nous avons *Gentiana*, mais plus proches du CAP il existe également la *Société linnéenne de Lyon*. Des outils pratiques d'aide à l'identification des plantes par le personnel recevant les appels peuvent être imaginés pour apporter une aide à la prise de décision rapide. Ils regrouperaient des questions précises à poser sur la description botanique et sensorielle des plantes, avec des notions de fréquences de confusion et les principales conduites à tenir en cas de suspicion d'ingestion d'une plante toxique. Enfin, il serait intéressant de créer une « banque de goûts » pour les plantes sauvages toxiques, qui pourrait orienter l'identification à partir de la description gustative du patient lors de l'ingestion<sup>17</sup>.

Les médecins généralistes et urgentistes sont souvent amenés à appeler le CAP pour obtenir une aide au diagnostic ou à la prise en charge d'une suspicion d'intoxication. C'est également à eux que sont amenés des échantillons de la plante ingérée lorsqu'il y en a. Certains pourraient donc être intéressés par une formation générale sur les intoxications par les plantes, les principaux syndromes présentés, les principales plantes impliquées et leurs critères d'identification.

---

17 Par exemple : les Cucurbitacées amères sont toxiques, l'arum provoque une sensation de brûlure en bouche, etc.

### 4.3.2. Formation des cueilleurs

L'objectif premier des écoles de plantes n'est pas de former des cueilleurs mais des conseillers en herboristerie. Cependant, les élèves qui suivent ces formations sont souvent amenés à cueillir. Beaucoup deviennent eux-mêmes formateurs par la suite et proposent des stages et des sorties sur les plantes médicinales sauvages. Pour ce public, il semblerait que les risques de confusion ne soient pas assez abordés en pratique dans les formations longues. Les approches principalement théoriques ne permettent pas toujours de s'approprier correctement l'identification des plantes sous le regard de la confusion. Il serait donc intéressant de proposer un enseignement spécifique aux risques de confusion, en croisant différentes approches d'identification : sensible, botanique, orale, anecdotique et pratique (utilisation de la plante). La comparaison des plantes deux à deux lors de travaux pratiques permettrait également d'identifier les spécificités de l'une et de l'autre pour ne pas les confondre. Un tel enseignement en formation initiale serait aussi utile aux futurs conseillers en herboristerie, qui peuvent être sollicités pour l'identification de plantes sauvages par leurs clients.

### 4.3.3. Promotion d'une cueillette sécurisée

En tant qu'outil d'autonomisation et de réappropriation de la nature, la cueillette mérite d'être valorisée. Cela peut se faire par différents moyens de diffusion auprès de différents publics. Cependant, la promotion de la cueillette doit toujours être associée à une sensibilisation au risque de confusion d'une part, et à la préservation de la ressource d'autre part.

Différents outils pédagogiques grand public peuvent être mis en œuvre pour la prévention des confusions. Cela peut prendre une forme « figée » comme des publications d'ouvrages permettant d'aborder les confusions dans le détail, à partir de planches d'herbier, de photographies, ou de dessins. Des outils pédagogiques « vivants » peuvent aussi être conçus, comme des parcelles dédiées aux confusions dans les jardins botaniques. Certains cueilleurs proposaient aussi la diffusion de fiches pratiques de cueillette par plante, sur les marchés par exemple.

Le grand public devrait aussi être averti des bonnes pratiques de cueillette de façon générale. Concernant les sources d'informations écrites, il est important de se renseigner sur l'expérience de l'auteur, et pas seulement sur sa formation. Il faut également vérifier dans le contenu la présence d'avertissements sur les conditions de cueillette et les critères donnés pour l'identification des plantes, en cherchant à ce qu'ils soient le plus complets possible. Pour l'identification d'une plante, le plus pertinent aujourd'hui est de s'adresser à un botaniste, en prenant soin de lui présenter un échantillon de plante bien conservé et le plus entier possible (racines, tige, feuilles, fleurs), avec

les informations sur le lieu où il a été prélevé. Si des symptômes d'intoxication se présentent après l'ingestion d'une plante, le CAP régional est le référent à contacter en fournissant les informations ci-dessus et en détaillant le plus possible les délais de survenue, les circonstances de cueillette, et les autres éléments ingérés.

#### 4.3.4. Perspectives de recherche

Les conclusions générales tirées de cette étude sont *a priori* extrapolables au reste de la France. Cependant, on peut supposer qu'il existe un facteur biotope qui fait que les intoxications les plus fréquentes peuvent varier légèrement selon les flores régionales. Pour le confirmer, il faudrait mener une recherche similaire au niveau national. De plus, en vue d'approfondir ce travail et de combler les informations manquantes (à savoir comprendre les motivations et les circonstances de cueillette des personnes qui s'intoxiquent), il serait nécessaire d'enquêter directement auprès des patients appelant les CAP. On rechercherait ainsi à dresser les profils sociologiques précis de ces personnes et à expertiser botaniquement les cueillettes.

Pour améliorer les recherches à venir, les agents codés « Plante » dans la BNPC pourraient être réorganisés. En combinant famille botanique et habitat dans la hiérarchie, il serait possible d'identifier les familles ou les circonstances d'intoxication les plus impliquées, et ainsi adapter la prévention.

## Conclusion

**THESE SOUTENUE PAR :** Marine VALERY

**TITRE :** MÉCANISMES ET CONSÉQUENCES DES CONFUSIONS LORS DE CUEILLETES DE PLANTES SAUVAGES : UNE APPROCHE TRANSDISCIPLINAIRE

### **CONCLUSION :**

Les pratiques actuelles de cueillettes sont encore peu étudiées, alors même que l'on observe un engouement croissant pour les plantes sauvages. De plus en plus de médias en font mention et les offres de formation à la reconnaissance et à l'usage des plantes sauvages se multiplient. Il existe toutefois une forte hétérogénéité dans la qualité de ces formations et dans les méthodes utilisées par ceux qui les dispensent. Ceci se répercute sur les cueilleurs qui représentent un public très diversifié dans ses origines socio-économiques. Toutes ces personnes incarnent le « retour au naturel » et la tentation de cueillir des plantes sauvages, avec de fortes disparités dans les connaissances et les modes de reconnaissance des plantes. Suivant les approches et les compétences, le risque est plus ou moins grand de faire des erreurs d'identification, dont certaines peuvent entraîner des intoxications. Le risque de confusion semble inversement proportionnel au niveau de formation.

D'après l'analyse des données du CAP de Lyon, ces intoxications représentent moins de 0,3 % des cas recensés, dont seulement 10 % nécessitent une hospitalisation. Ces cas sont en augmentation, ce qui pourrait être en lien avec la popularité croissante des pratiques de cueillette. Le manque de précision dans les informations recueillies par le CAP ne nous permet pas d'établir le profil sociologique des personnes qui s'intoxiquent, ni de déterminer les facteurs en cause dans ces intoxications.

L'enquête menée dans la région de Grenoble, illustrative de l'évolution des pratiques sur le territoire national, a mis en évidence une certaine prudence des cueilleurs qui ne consomment pas les plantes s'ils ne sont pas sûrs de leur identification. Elle révèle également que les confusions restent rares et sans gravité. Elles surviennent généralement dans un contexte de précipitation, lié à un manque de connaissances de la plante (le cueilleur croyant savoir) ou bien à un manque d'attention malgré les connaissances.

Les cueilleurs et formateurs recrutés dans l'enquête étaient avertis et prévenants quant à l'identification des plantes. En revanche, on peut supposer que les personnes appelant les CAP ont une connaissance plus approximative des plantes sauvages et des risques qu'elles comportent. Il serait intéressant d'obtenir plus d'informations sur les circonstances et les motivations de cueillette chez ces derniers, afin de documenter plus précisément ce phénomène sociologique de grande ampleur. Celles-ci pourraient être identifiées en enquêtant directement auprès d'eux, en consignait des informations sur leur âge, leur genre et leur rapport à la nature (notamment via le lieu d'habitation ou les origines familiales). Des moyens de prévention ciblés et appropriés pourraient ainsi être créés, touchant tous les acteurs de la cueillette : le personnel soignant, les cueilleurs et apprenti-cueilleurs, et les formateurs.

**VU ET PERMIS D'IMPRIMER.**

Grenoble, le : 03/09/2015

**LE DOYEN      LE PRÉSIDENT DE LA THÈSE**

**Pr. Christophe RIBUOT**

**Dr. Serge KRIVOBOK**



## Bibliographie

1. Chabert A. (1896) De l'emploi populaire des plantes sauvages en Savoie. *Bulletin de la société d'histoire naturelle de Savoie*. Chambéry : Société d'Histoire Naturelle de Savoie.
2. Jardins du Monde Montagnes. (2013) *Cueillettes de mémoires*. Chambéry : Jardins du Monde Montagnes. 272 p.
3. Foucque L. (2015) Plantes médicinales : la santé est-elle dans le pré? Reportage de l'émission Enquête de Santé, diffusée sur *France 5* le 3 mars 2015. [consulté le 4 mars 2015]
4. Chast F. (2013) L'herboristerie : une profession de santé ? [En ligne] *Le Figaro*. 19/01/2013. [consulté le 22 janvier 2015]
5. Krencker E. *et al.* (2004) Intoxication par les plantes : à propos de 4808 cas. *J. Eur. Urgences*. Mars 2004 ; **17**(HS1):121-4.
6. Flesch F., Krencker E. (2007) Intoxications par les végétaux. [25-030-B-20]. *Encycl. Méd.-Chir. - Médecine Urgence*. Paris : Elsevier ; 14 p.
7. Flesch F. (2012) Plantes toxiques : les dangers du retour à la nature. *Réanimation*. **21**(5):525-32.
8. Flesch F. (2005) Intoxications d'origine végétale. [7-1057]. *Encycl. Méd.-Chir. - Traité Médecine AKOS*. Paris : Elsevier ; 11 p.
9. Caubet A. *et al.* (2012) Intoxications d'origine végétale : généralités. [16-064-A-10]. *Encycl. Méd.-Chir. - Pathol. Prof. Environ.* Paris : Elsevier ; 7 p.
10. Caubet A. *et al.* (2012) Atlas des plantes toxiques. [16-065-A-10]. *Encycl. Méd.-Chir. - Pathol. Prof. Environ.* Paris : Elsevier ; 29 p.
11. Gaillard Y., Cheze M., Pépin G. (2001) Intoxications humaines par les végétaux supérieurs : revue de la littérature. *Ann. Biol. Clin.* Paris. **59**(6):764-5.
12. Nisse P. (2003) Intoxications par les végétaux : plantes et baies. *Encycl. Méd.-Chir. - Pédiatrie - Mal. Infect.* Paris : Elsevier ; 14.
13. Thévenin T. (2013) *Plaidoyer pour l'herboristerie: comprendre et défendre les plantes médicinales*. Arles (Bouches-du-Rhône) : Actes Sud.
14. Molinier J. (1977) L'évolution de la population agricole du XVIII<sup>e</sup> siècle à nos jours. *Econ. Stat.* **91**(1):79-84.
15. Blay M., Halleux R., éditeurs. (1998) *La science classique, XVI<sup>e</sup>-XVIII<sup>e</sup> siècle, dictionnaire critique*. Paris : Flammarion. 870 p.
16. Platearius M., Lieutaghi P., Avril F. (1986) *Le livre des simples médecines, d'après le manuscrit français 12322 de la Bibliothèque nationale de Paris*. Paris : Ozalid et Textes cardinaux. 361 p.
17. Routelous C. (2008) *La démocratie sanitaire à l'épreuve des pratiques médicales : sociologie d'un modèle participatif en médecine*. Thèse de doctorat : Sciences Humaines et Sociales. Paris : École Nationale Supérieure des Mines de Paris.
18. (2010) Mediator, Distilbène, sang contaminé : retour sur les grands scandales sanitaires français. [En ligne] *Libération.fr*. 16 nov. 2010 [consulté le 12 août 2015].

19. TNS Sofres. (2011) Observatoire sociétal du médicament. Les Entreprises du Médicament.
20. Mercan A., Desclaux A. (2012) *Le meilleur de la Science, de la Nature et de la Tradition : ethnographie des enseignements de phytothérapie en France*. Thèse de doctorat : Anthropologie. Aix-en-Provence : Université d'Aix-en-Provence. 551 p.
21. Villars D. (1786) *Histoire des plantes du Dauphiné, Tome I*. Grenoble : Allier. 467 p.
22. Chauvet P., Pons P. (1975) *Les Hautes-Alpes - Hier, aujourd'hui, demain*. Gap : Société d'Études des Hautes-Alpes. 1020 p.
23. Reyes-García V. *et al.* (2015) From famine foods to delicatessen: Interpreting trends in the consumption and gathering of wild edible plants through their connection to cultural ecosystem services. Soumis à *Ecol. Econ.*
24. Tela Botanica. Accueil du monde Botanique [En ligne, consulté le 1<sup>er</sup> juin 2015]. Disponible sur : <http://www.tela-botanica.org/site:botanique>
25. Schunko C. *et al.* (2015) Explaining the resurgent popularity of the wild: motivations for wild plant gathering in the Biosphere Reserve Grosses Walsertal, Austria. *J. Ethnobiol. Ethnomedicine*. **11**:55.
26. Sansanelli S., Tassoni A. (2014) Wild food plants traditionally consumed in the area of Bologna (Emilia Romagna region, Italy). *J. Ethnobiol. Ethnomedicine*. **10**:69.
27. Bruneton J. (2005) *Plantes toxiques : végétaux dangereux pour l'Homme et les animaux*. Paris : Éditions Tec & Doc, Éditions médicales internationales. 618 p.
28. Frohne D., Pfänder H., Anton R. (2009) *Plantes à risques : un ouvrage destiné aux pharmaciens, aux médecins, toxicologues et biologistes*. Paris : Éditions Tec & Doc, Éditions médicales internationales. 460 p.
29. Souard F. *Hedrine : Herb Drug Interaction Database* [En ligne, consulté le 31 août 2015]. Disponible sur : <https://hedrine.ujf-grenoble.fr/>
30. Agence Nationale de Sécurité du Médicament (ANSM). (2014) Opération Pangea VII - Lutte contre les réseaux de vente illicite de médicaments sur internet - Communiqué [En ligne, consulté le 28 juill. 2015].
31. Ashar B.H. *et al.* (2003) A critical evaluation of Internet marketing of products that contain ephedra. *Mayo. Clin. Proc.* **78**(8):944-6.
32. Flesch F. (2009) Accidents toxiques dus aux plantes : l'expérience des centres antipoison et de toxicovigilance [En ligne]. Séance "Toxicité et produits végétaux : nouveaux usages alimentaires", présenté à l'Académie d'Agriculture de France – AgroParisTech le 9 décembre 2009 ; Paris. [consulté le 28 janvier 2015]
33. Le Roux G., Lagarce L., Harry P. (2009) Confusions entre plantes sauvages réputées alimentaires et plantes sauvages toxiques : étude rétrospective sur un an au centre antipoison d'Angers [En ligne]. Archives du 47<sup>ème</sup> congrès de la Société de Toxicologie Clinique. Disponible sur : <http://www.toxicologie-clinique.org/>
34. Rebgui H. *et al.* (2013) Les déterminants des intoxications par les plantes : cas de la région de Fès-Boulemane, Maroc. *Anthropo*. **30**:71-8.
35. Plenert B. *et al.* (2012) Plant exposures reported to the Poisons Information Centre Erfurt from 2001-2010. *Planta Med.* **78**(5):401-8.
36. Bourgois M. (2005) *Floranet : Identification de plantes médicinales et toxiques* [En ligne, consulté le 9 juin 2015]. Disponible sur : <http://floranet.pagesperso-orange.fr/index.htm>



37. Giraud M., Perrin J. (2012) *Floretox*. [En ligne, consulté le 17 févr. 2015]. Disponible sur : <http://floretox.perso.sfr.fr/index.htm>
38. Dauvin E. (2009) *Plantes toxiques*. [En ligne, consulté le 10 juin 2015]. Disponible sur : <http://plantestoxiques.free.fr/>
39. Casteignau A. (2003) *VéGéTox'*. [En ligne, consulté le 10 juin 2015]. Disponible sur : <http://www.vegetox.envt.fr/>
40. Centre antipoison de Lille. *Plantes toxiques : introduction*. [En ligne, consulté le 2 juin 2015]
41. Centre antipoison de Lille. *Baies : consultation*. [En ligne, consulté le 7 juin 2015].
42. Tox Info Suisse. [En ligne, consulté le 10 juin 2015]. Disponible sur : [http://toxinfo.ch/dokumente\\_fr](http://toxinfo.ch/dokumente_fr)
43. Duché G. *PlantNet Mobile* [En ligne, consulté le 31 août 2015].
44. Olivier de Sardan J. (1995) La politique du terrain : Sur la production des données en anthropologie. *Enquête*. (1):71-109.
45. Pardo-de-Santayana M., Tardío J., Morales R. (2005) The gathering and consumption of wild edible plants in the Campoo (Cantabria, Spain). *Int. J. Food Sci. Nutr.* **56**(7):529-42.
46. Ghirardini M.P. *et al.* (2007) The importance of a taste: a comparative study on wild food plant consumption in twenty-one local communities in Italy. *J. Ethnobiol. Ethnomedicine*. **3**:22.
47. Pieroni A., Giusti M.E. (2009) Alpine ethnobotany in Italy: traditional knowledge of gastronomic and medicinal plants among the Occitans of the upper Varaita valley, Piedmont. *J. Ethnobiol. Ethnomedicine*. **5**:32.
48. Schunko C., Vogl C.R. (2010) Organic farmers use of wild food plants and fungi in a hilly area in Styria (Austria). *J. Ethnobiol. Ethnomedicine*. **6**:17.
49. Grasser S., Schunko C., Vogl C.R. (2012) Gathering « tea »: from necessity to connectedness with nature. Local knowledge about wild plant gathering in the Biosphere Reserve Grosses Walsertal (Austria). *J. Ethnobiol. Ethnomedicine*. **8**:31.
50. Société botanique de France, Tison J.M., de Foucault B., éditeurs. (2014) *Flora Gallica : flore de France*. Mèze (Hérault) : Biotope Éditions. 1195 p.
51. Couplan F., Styner E. (2009) *Les plantes sauvages comestibles et toxiques*. Paris : Delachaux et Niestlé. 415 p.
52. Moutsie, Ducerf G. (2013) *Récolter les jeunes pousses des plantes sauvages comestibles : En toute confiance sans risque de confusion...* Aspet (Haute-Garonne) : Editions de Terran. 303 p.
53. Thévenin T. (2012) *Les plantes sauvages : connaître, cueillir, et utiliser*. La Geynetouse (Haute-Vienne) : Editions Lucien Souny. 346 p.
54. Persson H.E. *et al.* (1998) Poisoning severity score. Grading of acute poisoning. *J. Toxicol. Clin. Toxicol.* **36**(3):205-13.
55. R Core Team. (2014) *R: A language and environment for statistical computing*. R Found Stat Comput Vienna Austria [En ligne]. Disponible sur : URL <http://www.R-project.org>
56. Dubath P. (2014) Tragique méprise à l'ail des ours à Bex. [En ligne] *24heures*. Suisse. 25/03/2014. [consulté le 9 avril 2015]
57. de Bouchony F. (2011) Alpes de Haute-Provence : intoxiqués par une salade au datura ! [En

- ligne] *Nice-matin*. Nice. 04/06/2011 [consulté le 3 mars 2015]
58. Cros J. (2011) Le robinier faux-acacia [En ligne]. *Centerblog*. [consulté le 2 sept. 2015]. Disponible sur : <http://cessenon.centerblog.net/6569338-le-robinier-faux-acacia>
  59. Bruneton J. (2009) *Pharmacognosie, phytochimie, plantes médicinales*. Paris : Éd. Tec & doc ; Éd. médicales internationales. 1269 p.
  60. Dolivo A. (2003) Confusions lors de cueillettes de plantes médicinales. *Bulletin du Cercle Vaudois de Botanique*, N° 32 : 17-22.
  61. Etkin N.L. (1988) Ethnopharmacology: Biobehavioral Approaches in the Anthropological Study of Indigenous Medicines. *Annu. Rev. Anthropol.* 17(1):23-42.
  62. Rodallec S. (2013) *Risque d'intoxication par les plantes et pratique officinale*. Thèse d'exercice : Pharmacie. Nantes : Université de Nantes. 128 p.
  63. National Center for Biotechnology Information. *PubMed - NCBI* [En ligne, consulté le 15 juin 2015]. Disponible sur : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
  64. Berthod-Wurmser M. *et al.* (2007) Évaluation du dispositif de toxicovigilance. Inspection générale des affaires sociales.

## Annexe 1 : Grille d'entretien « Cueilleurs »

### 1. Avant-propos :

- Présentation de l'enquêteur et du travail mené : étudiante en M2 MRESTE & 6ème année de pharmacie filière recherche, enquête sur les pratiques de cueillette, les risques de confusion et les mécanismes d'identification des plantes
- Conditions de récolte : entretiens volontaires, enregistrement de l'entretien avec un dictaphone si possible, recueil d'informations personnelles générales sur l'enquêté
- Traitement des données : respect de la confidentialité, anonymisation des entretiens dans le rapport final, analyse des pratiques recoupées entre plusieurs entretiens et de la bibliographie

### 2. Informations préliminaires sur l'enquêté :

- Quel est votre prénom, âge, genre ?
- Quel est votre niveau d'étude ? Si études supérieures : sur quel(s) sujet(s) ?
- Quel est votre lieu d'habitation ? (urbain, périurbain, rural)
- Avez-vous des origines rurales ? (perso, parents, grands-parents)
- Quelle est votre profession ? (CSP?)

### 3. Formations / Stages sur plantes / soins :

- Avez-vous suivi des formations autour des plantes (botanique, cueillette, herboristerie, naturopathie, ...) ? Pourquoi ?
- Envisagez-vous de suivre des/d'autres formations ? Lesquelles ? Pourquoi ?
- Avez-vous déjà donné des formations autour des plantes ? À qui ? Dans quel cadre ?
- Utilisez-vous un/des livre(s) pour apprendre à reconnaître les plantes ? Si oui, avez-vous plus tendance à vous fier aux explications ou aux illustrations (dessins, photographies, schémas) ?

### 4. Pratiquez-vous la cueillette de plantes sauvages pour une utilisation personnelle ? Si oui...

- Pourquoi allez-vous cueillir ? (raisons économiques, idéologiques, etc.)
- Pour quelle utilisation ? (médicinale, alimentaire, cosmétique, etc.)
- Lieu de cueillette ? (proximité du lieu d'habitation) 1 – 5 – 10 – 20 – 30 ou + km ?
- Quelles plantes ?
- Où / quand / comment avez-vous appris à ramasser ?
- Pour chaque plante :
  - Comment reconnaissez-vous cette plante ? (sur quels critères ? détailler : vue, odeur, toucher, goût, autre ?)
  - Avez-vous déjà eu peur de vous tromper ? Vous êtes-vous déjà effectivement trompé ?
  - Quel(s) usage(s) en faites-vous ? (transformation : préparation, mode de séchage, ... ; utilisation : interne/externe, posologie/quantité, ...)
  - Avez-vous montré/appris à d'autre à reconnaître/cueillir cette plante ? Si oui, à qui et comment ? (parlé, montré, cadre formel/informel, ...)
  - Pourquoi préférez-vous cueillir cette plante plutôt que de l'acheter ?
- Y a-t-il des plantes que vous préférez acheter plutôt que cueillir ? Pourquoi ?

### 5. Avez-vous déjà fait une confusion lors d'une cueillette ? / Connaissez-vous un cas de confusion autour de vous ? Raconter, décrire, détailler (Comment vous en êtes-vous rendu compte ? Quel impact la confusion a-t-elle eu ? Quelle(s) précaution(s) avez-vous prises par la suite ? Etc.)

**Annexe 2 : Tableau de prise de notes « Cueilleurs »**

Prénom	Date	Plante	Identification	Confusions	Utilisation	Autre

## Annexe 3 : Grille d'entretien « Formateurs »

### 1. Avant-propos :

- Présentation de l'enquêteur : étudiante en 6ème année de pharmacie filière recherche & M2 MRESTE
- Présentation du travail mené : enquête sur les pratiques de cueillette et les mécanismes d'identification des plantes dans le cadre d'un stage de master 2 + thèse d'exercice
- Conditions de récolte : entretiens volontaires, enregistrement de l'entretien avec un dictaphone si possible, recueil d'informations personnelles générales sur l'enquêté
- Traitement des données : respect de la confidentialité, anonymisation des entretiens dans le rapport final, analyse des pratiques recoupées entre plusieurs entretiens et de la bibliographie

### 2. Informations préliminaires :

- Quel est votre prénom, âge, genre ?
- Quel est votre niveau d'étude ? Si études supérieures : sur quel(s) sujet(s) ?
- Quel est votre lieu d'habitation ? (urbain, périurbain, rural)
- Avez-vous des origines rurales ? (perso, parents, grands-parents)
- Quelle est votre profession ? (CSP?)

### 3. Quelle(s) formation(s) avez-vous suivi autour des plantes ? Avez-vous suivi une formation spécialisée pour être formateur ? Continuez-vous à vous former ? Si oui, par quels moyens ?

### 4. Quel genre de formation donnez-vous ? Théorique / Pratique.

- Formation à la reconnaissance/identification, pratiques et méthodes de cueillette, transformation/utilisation des plantes
- Quels outils pédagogiques utilisez-vous ?
  - **Support de cours :**
    - texte : explications / descriptions / anecdotes / autres ? Sources ?
    - iconographie : dessins / photographies / schémas, provenance ?
  - **Plantes :** sèches / fraîches / vivantes ; entières / échantillons (feuilles, fleurs, graines, racines, etc. - entières / en morceaux / en poudre) / mélanges de plantes / préparations à base de plantes / planches d'herbier, ...
  - **Autres :** Vidéos, audio, livres, articles de presse, publications scientifiques, etc. *Quel type / à quel sujet / quelle source ?*
- Concernant l'étude d'une plante :
  - Quels critères utilisez-vous pour l'identification / la reconnaissance de cette plante ? (*botaniques ; sensoriels : toucher, odorat, goût ; métaphores / analogies ; autres*)
  - La comparez-vous avec d'autres plantes ? Sensibilisez-vous aux risques de confusion spécifiques à cette plante ?
  - Présentez-vous ses propriétés ? Ses modes de transformation spécifiques ? Ses différents modes et conditions d'utilisation ?
  - Donnez-vous d'autres informations sur cette plante ? *Historiques, mythologiques, anecdotiques, ...*

## Annexe 4 : Dossiers supprimés de l'étude

### Année 2014 :

1. Enfant de 10 ans hospitalisé en pédiatrie pour douleurs abdominales suite à l'ingestion d'ail des ours cru en montagne avec amis 9h plus tôt
2. Intoxication au vin de laurier cerise (feuilles ou fruits ? - pas de confusion), vomissements, tremblements, cyanures < 0,1 mg/L
3. Enfant de 4 ans douleurs abdominales suite à consommation d'ail des ours en grande quantité, lien douteux, circonstances floues
4. Framboises et fraises du jardin paillées avec du broyat qui contenait des feuilles de laurier rose
5. Tisane avec fleurs et fruits du tilleul (comestibles)
6. Tisane avec 3 feuilles d'eucalyptus, nausées
7. Noix de muscade confondue avec noix de Grenoble, tachycardie?
8. 2 adultes et 3 enfants ont mangé 4 baies de prunus chacun. RAS.
9. Enfant de 10 ans a confondu des myrtilles avec des baies bleues, douleurs oropharyngées
10. Feuilles laurier sauce et feuilles de vigne cuites moulinées dans du riz, RAS
11. Ingestion dragées distribuées à un mariage qui était en fait graines de *Croton megalocarpus*
12. Ingestion de l'intérieur d'une gousse de Nigelle de Damas soit environ 20 graines
13. Sensations vertigineuses régressives, femme de 80 ans, décoction gentiane achetée en pharmacie
14. Ingestion de pommes de terre pas bien cuites
15. Ingestion de baies grignotées par des souris qui ont mangé du raticide
16. Croc dans noyau de litchi
17. Croc dans noyau de litchi
18. Plat de Noël : viande en sauce mijotée avec des rameaux de sapins
19. Ingestion de lamelles fines de manioc cru
20. Ingestion d'un petit morceau de noyau de litchi

### Année 2013 :

1. Gélules d'ail des ours et thrombopénie
2. Ingestion de banane plantain crue
3. Ingestion semences de pommes de terre traitées à l'Imazil
4. Homme de 32 ans a mangé fougère male, commentaire succinct, asymptomatique
5. Ingestion de manioc frit à la poêle
6. Ingestion de feuilles de pavot somnifère frites (ramenées du Laos)
7. Ingestion de l'intérieur d'une pousse de bambou crue
8. Réalisation d'un apéritif à base de laurier cerise que sa mère a bu
9. Enfant de 10,5 ans confondu baies bois joli avec groseilles, asymptomatique
10. 2 enfants de 7 et 4 ans ont mangé baies de *Prunus cerasifera* Pissardii (comestible)
11. Enfant de 9 ans a mangé une demie-fraise des indes (fleurs jaunes), vomissements le lendemain matin, pas de lien
12. Enfant de 7 ans, a mangé 4 baies de mahonia confondues avec myrtilles
13. Tisane de thym, homme de 36 ans et ses enfants avec 1 baie de vigne vierge tombée dedans, asymptomatique
14. Femme de 50 ans, 2 baies de houx par erreur dans un plat de champignons de Paris. Pas de risque.

### Année 2012 :

1. Grand-mère a administré de la fleur d'oranger à visée cutanée, achetée en pharmacie, à un enfant de trois semaines
2. Consommation d'une forte quantité d'abricots
3. Ingestion d'une tige de prune
4. Consommation de physalis

5. Liqueur de laurier cerise
6. Enfant de 6 ans, a mangé 1 baie de mahonia pensant que c'était une myrtille
7. Consommation de physalis
8. 2 filles de 13 ans ont consommé une trentaine de pois de senteur chacune, RAS
9. Courge d'halloween, grand-mère inquiète
10. Citrouille d'halloween mangée en famille, fillette de 6,5 ans douleurs abdominales à J1 et constipation à J4, lien douteux

**Année 2011 :**

1. Ingestion d'un noyau de litchi mixé dans une boisson
2. Ingestion de manioc mal cuit
3. Croc dans noyau de longane (litchi)
4. Garçon de 13 ans, ingestion de 2 à 5 feuilles d'ail des ours ramassées, douleur digestives à H1
5. Ingestion de feuilles de pavot dans la salade (âge?)
6. Ingestion d'une fleur décorative dans un restaurant, diarrhées et fatigue le lendemain
7. Ingestion de 3 amandes amères achetées sur un marché
8. Enfant de 5 ans qui a mangé 3 amandes d'abricot et pêche
9. Ingestion tout rond de l'amande d'un noyau de pêche
10. Forte consommation de noix de muscade chez ♀ enceinte (!\ abortif)
11. Ingestion d'une amande d'abricot
12. Enfant de 3 ans qui mangeait des baies noires pendant que sa mère mangeait des mûres
13. Ingestion de 15 amandes d'abricot
14. Ingestion de 20 amandes d'abricot
15. Ingestion d'une demi-baie de physalis
16. Croc dans un fruit de physalis
17. Jeune de 11 ans, ingestion fruits cognassier du Japon, RAS
18. Ingestion régulière de baies de sureau noir, a entendu dire que c'était toxique, vertiges
19. Ingestion volontaire de glands, cytolysé hépatique
20. Ingestion de glands d'Algérie, douleurs abdominales, vomissements noirâtres, ictère
21. Goûté du manioc cru
22. Enfant de 6,5 ans a mis en bouche une baie de pommier d'amour persuadé que c'était une tomate cerise, a recraché
23. Consommation bout de feuille d'immortelle dans la préparation, RAS
24. Ingestion de physalis, douleur gorge

**Année 2010 :**

1. Consommation de graines hibiscus, oseille de guinée ; asthénie, anorexie, rhabdomyolyse
2. Ingestion de 20 à 30 amandes de noyau d'abricot
3. Enfant de 5 ans qui a mangé baie d'arum pendant qu'il cueillait des framboises avec sa mère dans le jardin
4. Homme de 85 ans a mangé 2-3 baies de prunus. RAS.
5. 2 enfants de 10 ans ont mangé des grains de maïs dans un champ
6. Demande d'informations sur la toxicité des baies de sureau
7. Surdosage en eucalyptus
8. Ingestion d'un peu de manioc cru
9. Infusion de feuilles de laurier sauce fraîches depuis 70 ans
10. Ingestion de banane plantain crue
11. Aurait ingéré une feuille de cigüe dans sa salade mixte en sachet : douleurs épigastriques, nausées, brûlures rétrosternales, douleurs dans les jambes, pas de vomissements ni diarrhées. A aussi ingéré du foie gras.

## Annexe 5 : Protocole de traitement des données du CAP

1. Ouvrir le fichier original (.xls) sauvegardé dans “/Data CAP/Fichiers bruts/” → renommer le fichier à travaillé sous le nom “Année\_accidentelle-alimentaire-plantes.ods” dans “/Data CAP/”.
2. **Créer 2 autres feuilles** ; nommer respectivement les 3 feuilles ainsi : “Dossiers”, “Sommes”, “Comptes”.
3. Sur la feuille “Dossiers” : **supprimer les colonnes** suivantes : “Année”, “Identifiant opérationnel du dossier”, “Classe de circonstance”, “Circonstance”, “Libellé voie”.
4. **Renommer les colonnes** suivantes : “Heure:Minute” → “Heure”, “Code postal du demandeur” → “CP demandeur”, “Quantité d'agent” → “Qté”, “Libellé de l'unité (quantité)” → “Qté2”, “Ouvert/Fermé” → “Statut”, “Décès avant appel” → “DC”.
5. **Ranger les colonnes** dans l'ordre suivant : “**Sexe**”, “**Age**”, “**Poids**”, “Jour”, “Date”, “Heure”, “CP demandeur”, “**Identifiant opérationnel exposé**”, “Lieu d'exposition”, “Liaison globale”, “VE”, “Qté”, “Qté2”, “Statut”, “Evolution”, “DC”, “Commentaire”, “Nombre d'agents”, “Agents, quantité, unité, voie”, “**Antécédents du patient**”, “Nombre de Symptômes”, “Symptômes, délai, unité”, “nombre de TTT préconisés”, “TTT préconisé”, “Lieu de TTT préconisé”, “Nombre d'examens réalisés Pathologiques”, “Examens réalisés Pathologiques”, “nombre de TTT effectués”, “TTT effectué”, “Lieu de TTT effectué”.
6. **Ajouter une colonne “Gravité”** avant la colonne “Sexe”. **Figier** la première ligne (libellés des colonnes) et les 3 premières colonnes (“Gravité”, “Sexe” et “Age”).
7. Sur la feuille “Sommes”, copier-coller les tableaux suivants (à renseigner au fur et à mesure) :

Année 20xx	Total	F	M	NA	âges renseignés	Âge moyen	Âge médian
Nombre de cas :							
Nombre de cas après nettoyage :							
Nombre de cas supprimés :							
<b>Nombre de dossiers :</b>							

Plante souhaitée	Nb dossiers	Nb personnes impliquées

Plante ingérée	Nb dossiers	Nb personnes impliquées

8. **Sur la feuille “Comptes”** : copier-coller les colonnes “Sexe” et “Age” (vérifier qu'il n'y a pas de cases vides pour la colonne “Sexe”, le cas échéant indiquer “Non renseigné”). Enlever la fusion des cellules, ranger les 2 colonnes selon “Sexe” (ordre croissant).  
**Sur la feuille “Sommes”** : renseigner “Nb de cas” (=nombre de lignes de ces colonnes) en détaillant “F”, “M” et “NA”. Calculer les moyennes et médianes d'âge.
9. **Sur la feuille “Dossiers”** : lire les commentaires 1 à 1, supprimer les dossiers hors problématique (ne faisant pas référence à une confusion) et copier sur ce fichier le numéro et l'intitulé du dossier enlevé. Compléter les colonnes “Age” et “Poids” si nécessaire.



**Ajouter une colonne “Souhaité”** avant “Agent” et y renseigner la plante désirée, ou “?” si inconnue. Modifier le contenu de la colonne “Agent” pour y inscrire la plante ingérée, ou “?” si inconnue.

10. Dans la 1ère colonne, indiquer le **score de gravité du dossier** selon les symptômes les plus graves présentés par l'une des personnes concernant l'appel : “0” = Asymptomatique, “1” = guérison spontanée / traitement symptomatique à domicile, “2” = hospitalisation / surveillance +/- traitement spécifique, “3” = pronostic vital engagé / réanimation.

11. Ajouter à gauche de “Commentaire” une **colonne “Causalité”** et indiquer un point d'interrogation si les circonstances de confusion sont douteuses.

12. **Sur la feuille “Comptes”** : copier-coller les colonnes “Sexe” et “Age”. Enlever la fusion des cellules, ranger les 2 colonnes selon “Sexe” (ordre croissant).

**Sur la feuille “Sommes”** : renseigner “Nb de cas après nettoyage” (=nombre de lignes de ces colonnes) en détaillant “F”, “M” et “NA”. Calculer les moyennes et médianes d'âge.

13. **Sur la feuille “Comptes”** : copier-coller les colonnes “Gravité”, “Date”, “CP demandeur”, “Identifiant opérationnel exposé”, “Causalité”, “Souhaité” et “Agent”. Mettre la colonne “Causalité” sur la droite en laissant une colonne vide. **Ranger** selon “CP demandeur”. Changer le format de la colonne “Date” (“31 déc. 1999”). Ajouter la colonne **“Nb pers”** dans l'espace vide et regrouper à la main les différents cas pour avoir 1 ligne par dossier (avec le nombre correspondant de personnes impliquées = cas). Supprimer les autres lignes.

**Vérifier les dossiers concernant les mêmes codes postaux** (regarder âge, sexe, et commentaire dans la feuille “Dossiers”). Si correspondance, demander à Corine Pulce par mail de vérifier les identités.

14. **Ranger** selon “Souhaité”. Copier-coller les colonnes “Souhaité” et “Nb pers” sur la feuille “Sommes” à l'endroit prévu. Renseigner “Nb dossiers” et “Nb personnes impliquées” en supprimant les autres lignes. Répéter ce procédé pour “Agent” (correspond à “Plante ingérée” sur la feuille “Sommes”).

15. **Ranger selon “Gravité”** et appliquer en arrière-plan le code couleur suivant : 0 → vert, 1 → jaune, 2 → orange, 3 → rouge.

16. **Créer un nouveau fichier** nommé “total.ods” dans “/Data CAP/”. Coller l'ensemble des données résumées des 5 années (sur les feuilles “Comptes” de chaque fichier). Ranger selon “Souhaité” et/ou “Agent” et regrouper les cas similaires pour les analyser qualitativement.

## Annexe 6 : Entretien retranscrits

### Cueilleurs

Clémentine, autodidacte

Question : Là c'est quoi ton activité actuelle ?

Réponse : [...] Je m'appête à passer mon diplôme d'accompagnatrice en montagne, du coup là je vais commencer une période de chômage pendant laquelle je vais débiter un peu, enfin mettre en place des projets, débiter une petite entreprise. Et tout est ouvert.

Q : Est-ce que tu as des origines rurales ?

R : Oui. Je viens d'Ariège, dans les Pyrénées, et j'ai grandi en pleine nature on peut dire, dans un tout petit hameau, en moyenne montagne, donc sans la route <rires>.

Q : Et tes parents ils faisaient quoi ?

R : Bah mes parents ils essayaient de vivre en autonomie le plus possible, donc avec un jardin potager, des animaux, des petits boulots un peu à droite à gauche, du bois de chauffage, des choses comme ça.

Q : Et donc toi t'as été en contact avec les plantes depuis longtemps du coup ? Depuis jeune ?

R : Ouais. Bah les plantes cultivées d'abord avec le jardin potager, et puis moi j'adorais la nature donc j'étais tout le temps dehors. Ma mère cueillait un peu des plantes médicinales, donc moi je m'y suis pas mal intéressé avec elle.

Q : T'as appris comme ça ?

R : Oui j'ai appris un peu comme ça et puis après par moi-même je me suis plus intéressée aux plantes comestibles en fait, pour l'alimentation plus que pour se soigner.

Q : Les plantes sauvages comestibles ?

R : Ouais.

Q : Là t'as eu une transmission de tes parents sur ça ?

R : Bah ma mère c'était... Oui elle m'a appris deux-trois plantes, on va dire, l'ortie, le pissenlit... Mais après j'ai été plus loin par moi-même. Par des livres, par des rencontres.

Q : Est-ce que t'as fait des formations ?

R : Pas spécialement. Je me suis beaucoup inspirée de François Couplan, et dès que je connaissais une plante ou qu'on me montrait une plante, j'allais voir si elle se mangeait. Après j'ai fait une journée de formation on va dire, sur les plantes comestibles, là ça a un petit peu étoffé, ça a permis de vérifier certaines choses aussi... Ça c'était assez récent, c'était quoi, y a deux-trois ans. [...]

Q : Et donc cette formation c'était quoi ?

R : C'était apprendre à reconnaître quelques plantes et puis les transformer.

Q : Donc vous avez appris en sortie... ?

R : Ouais, on s'est baladé toute une matinée, et puis l'après-midi on a transformé.

Q : Vous avez fait quoi ?

R : On a fait une soupe, on a fait du beurre d'ortie, on a fait... Je me souviens plus tout ce qu'on a fait... Ouais principalement ça en fait.

Q : Et donc, quand tu te formes par toi-même, t'utilises quoi comme ressource ?

R : Les livres de François Couplan, et j'utilise pas encore de livre de botanique, on va dire de détermination. Pour l'instant c'est plus les plantes que je connais, qu'on m'a montré, et après je vais vérifier, enfin je vais voir si elles se mangent, comment je peux les utiliser... C'est un peu comme ça que je fonctionne quoi.

Q : Si jamais tu trouves une plante que tu connais pas dans un bouquin, comment tu... à l'inverse ?

R : À l'inverse, j'essaie de la connaître, mais si j'y arrive pas je vais pas la manger.

Q : Parce que si t'utilises pas de flore, les descriptions dans les livres, tu vas regarder quoi ? Est-ce que l'explication écrite est assez détaillée, ou est-ce que tu te fies à l'image ?

R : Bah y a des descriptions assez détaillées, y a l'image, donc ça ça peut m'aider. Et puis, moi j'aime bien travailler avec les sens, donc le toucher, le goût, l'odeur, le goût en dernier recours. Et comme ça, des fois j'arrive à être à peu près sûre que c'est la bonne plante.

Q : Même si personne te l'a montrée ?

R : Même si personne me l'a montrée ouais. Après en fait, je me fie un peu aussi aux familles, donc quand je sais qu'une plante est dans une famille où je sais que la plupart, enfin que toutes sont comestibles, à ce moment-là je m'inquiète pas...

Q : Comme par exemple ?

R : Par exemple la famille des pissenlits... Je me méfie par contre beaucoup de certaines familles qui contiennent beaucoup de toxiques.

Q : Et donc t'as appris à... T'as des bases en botanique pour reconnaître les familles ?

R : Mouais, des p'tites bases.

Q : Tu t'es auto-formée là-dessus aussi ?

R : Bah un peu avec l'accompagnateur en montagne, j'ai eu des petites informations là-dessus, donc... J'arrive à peu près à reconnaître qu'une plante est dans telle famille plutôt qu'une autre.

Q : Y a des cours de botanique pour l'AMM ?

R : Ouais, enfin c'est de la formation, donc oui on a eu des moments de formation là-dessus.

Q : Et y a une grosse formation sur la reconnaissance des plantes en sortie par exemple, sur le terrain ?

R : Non, c'est pas une grosse formation, c'est peut-être une journée ou deux qu'on a passées justement à essayer, à apprendre à utiliser une clef de détermination, donc pour les familles c'est assez facile. Mais c'est un outil qu'on pourra utiliser par la suite pour aller jusqu'à l'espèce.

Q : Et au niveau de l'évaluation, là-dessus c'est quoi qu'ils vous demandent pour l'AMM ?

R : Sur les plantes, y a pas d'évaluation obligatoire dessus. En gros je vais encadrer une sortie donc c'est un peu à moi de fournir les informations que j'ai envie, ça sera pas forcément sur les plantes. Et après j'ai un entretien avec un jury où là ils peuvent me poser des questions sur les plantes mais ça va plus être voir si je suis capable de raconter une histoire dessus, et pas forcément de la déterminer, il est pas du tout demandé de savoir déterminer une plante. C'est plus être capable de raconter quelque chose dessus, de son rapport avec les insectes par exemple, de son biotope, des choses comme ça.

Q : Donc sur l'AMM, ils vous demandent juste en pratique d'encadrer une sortie puis ils vous évaluent là-dessus, et puis après des questions théoriques ?

R : Des questions un peu plus théoriques ouais.

Q : Est-ce que t'envisages de suivre une formation, ou des formations, des sorties, sur les plantes sauvages ?

R : Euh oui, je sais pas encore lesquelles, mais, oui j'ai très envie d'approfondir ce sujet.

Q : Par des formations ?

R : Par des formations, par des rencontres. Par aussi l'achat de livres qui vont m'aider à travailler par moi-même.

Q : Et est-ce que toi t'as déjà transmis quelques informations sur des plantes ? Tu as formé toi-même d'autres personnes ?

R : Enfin, formé entre guillemets, mais oui, lors de sorties en montagne, que ce soit pendant mon stage ou avec des amis, surtout avec des amis, qui me demandent souvent de les emmener cueillir, je leur montre ce que je sais.

Q : Et tu leur, bon peut-être on en parlera un peu après, mais, de façon générale, tu leur expliques comment les plantes ?

R : Euh, je leur montre la plante, je leur fais toucher, sentir, et je leur montre des caractéristiques, enfin des caractères d'identification que j'utilise en fait, qui sont pas forcément botaniques, mais qui me permettent de les reconnaître, et notamment pas les confondre avec des plantes toxiques. Et j'aime bien montrer, quand je présente une plante, des plantes qui lui ressemblent, mais avec lesquelles il faut pas les confondre.

Q : Parce que quand t'as les deux tu trouves que c'est plus facile pour retenir c'est ça ?

R : Ouais je trouve que l'approche sensible elle est vraiment la plus efficace pour retenir.

Q : Du coup, oui, sur tes bouquins, quand il y a des... Pour reconnaître les plantes toi tu vas être plus sur l'image ou plus sur la description écrite ? C'est quoi qui te parles le plus ?

R : Euh, l'image m'a beaucoup parlé avant que je connaisse les termes un peu botaniques, mais maintenant que j'en connais un peu plus, je me fie plus aux descriptions.

Q : C'est plus détaillé, c'est plus... ?

R : Ouais, c'est plus précis, ça permet de vraiment vérifier, parce que l'image, des fois elles valent ce qu'elles valent. Ça aide, mais ça suffit pas.

Q : Qu'est-ce que tu cueilles ?

R : En ce moment je cueille de l'ail des ours, des orties, du pissenlit, de la grande berce qui commence à sortir, de l'oseille sauvage, de l'achillée millefeuille, les feuilles, les jeunes feuilles, de la petite pimprenelle, de l'écopode, de la ciboulette...

Q : De la ciboulette sauvage ?

R : Ouais. Je pense que c'est à peu près tout ce que je cueille en ce moment.

Q : Et après sur toute l'année ?

R : Sur toute l'année, je cueille aussi après les épinards sauvages.

Q : Lesquels ?

R : Chénopode bon-henri. Après je cueille aussi un peu de plantes médicinales, du serpolet... Enfin à faire en tisane quoi. Du serpolet, du millepertuis, de l'aubépine, du tilleul, du sureau... Et après à l'automne je vais cueillir pas mal de baies, donc cynorhodon, argousier quand je suis un peu plus dans le sud, épine-vinette. Après tout ce qui est noisettes, amandes. Aussi des faînes, le fruit du hêtre. Des châtaignes. Y en a sûrement d'autre. C'est tout ce qui me revient.

Q : Donc l'ail des ours, comment tu... C'est quoi tes critères à toi pour l'identifier ?

R : Alors mon critère, il faut que ce soit... Faut déjà que les nervures soient parallèles, pour ne pas confondre avec l'arum notamment. Il faut pas qu'il y ait deux pointes vers le bas mais que ce soit vraiment une feuille... je sais pas comment dire... faut pas qu'il y ait les 2 petites pointes en bas de la feuille, et faut qu'elle retombe aussi, pas qu'elle pointe vers le haut, pour pas la confondre notamment avec le muguet. Et c'est des feuilles aussi qui poussent individuellement, qui sont pas sur la tige. Et l'odeur, quand on la froisse on est sûr de pas se tromper parce que l'odeur d'ail est très puissante. Le biotope aussi. Je sais à peu près dans quels endroits les trouver, si je cherche de l'ail des ours je vais en milieu humide, en milieu forestier plutôt.

Q : Sur les confusions, comment tu as appris à savoir avec quoi on pouvait confondre ?

R : L'arum je l'ai appris en formation, [...] et après avec les livres de François Couplan.

Q : Et t'en fais quoi de l'ail des ours, quand tu le cueilles ?

R : J'en fais principalement du pesto, c'est la manière la plus simple de le conserver, et pour qu'il garde aussi son goût.

Q : Et tu le ramasses comment ?

R : Je le ramasse à la main, sans ciseau, sans rien.

Q : Juste les feuilles ?

R : Juste la feuille, et la fleur aussi.

Q : Avec le pétiole la feuille ?

R : Ouais.

Q : Et tu ramasses pas le bulbe ?

R : Non.

Q : La grande berce, comment tu la reconnais ?

R : Je la reconnais à l'odeur, au toucher... C'est difficile à dire quand on l'a pas sous les yeux. Elle a une odeur vraiment caractéristique, assez forte. Et elle a des feuilles qui sont découpées, c'est pas une seule feuille entière, elles sont toutes découpées. Après quand elle fait des fleurs elle est bien reconnaissable aussi, mais avant la fleur, rien qu'avec des toutes petites feuilles, j'arrive à la reconnaître.

Q : Mais tu peux pas m'en dire plus... ?

R : Non, bah, les feuilles elles sont assez... Elles sont grosses, en fait je vois pas vraiment avec quelle plante je pourrais la confondre, à part éventuellement l'angélique, et encore ça fait des feuilles beaucoup moins épaisses, donc...

Q : Pardon, sur l'ail des ours, j'ai oublié, est-ce que t'as déjà eu peur de confondre l'ail des ours avec une autre plante ?

R : Au début oui. Parce que je connaissais pas bien, mais une fois que j'ai vraiment réussi à identifier l'arum et le muguet, après j'ai plus eu peur, parce que je voyais bien la différence.

Q : Et donc la grande berce t'as pas peur de la confondre avec quelque chose d'autre ?

R : Non.

Q : Tu ramasses quoi ?

R : Je ramasse les feuilles, quand elles sont jeunes, après quand elles deviennent un peu plus grandes je ramasse les tiges, que je fais après en gratin...

Q : Les feuilles aussi en gratin ?

R : Bah les feuilles moins, plutôt en soupe.

Q : L'oseille sauvage, c'est laquelle que tu ramasses ?

R : Je sais pas laquelle c'est, c'est une oseille qui pousse dans les prés, et que je reconnais par ses deux petites pointes en bas de la feuille. Je reconnais surtout aussi par le milieu où elle pousse, pour pas la confondre. Elle pousse toujours dans les milieux ouverts, je la trouve jamais en forêt, contrairement à l'arum qui peut éventuellement lui ressembler un petit peu, enfin à l'état jeune en tout cas. Voilà, puis après au goût, une petite pointe et je sais tout de suite que c'est ça, parce que c'est acidulé.

Q : Et t'as déjà eu peur de la confondre avec autre chose ?

R : Non.

Q : Avec un autre rumex par exemple...

R : Non parce que les rumex en fait ils sont comestibles, donc ça me pose pas de problèmes de la confondre, enfin de risquer de la confondre.

Q : Ouais, en fait t'as pas peur de la confondre avec quelque chose de toxique ?

R : Oui voilà, je m'inquiète des plantes toxiques, mais si je la confonds avec un rumex c'est pas grave, puis au goût je m'en apercevrai tout de suite.

Q : Parce que les rumex ils ont pas le même goût un peu acide ?

R : Non, ils sont pas aussi agréables.

Q : Ok. Et donc tu l'utilises comment l'oseille après ?

R : L'oseille je le mets soit dans les salades, soit en omelette.

Q : L'ortie, ça paraît un peu simple, mais comment tu reconnais l'ortie ?

R : Je le reconnais par sa forme un petit peu triangulaire, par les petites échancrures qu'il y a tout le long de la feuille, par son aspect un peu piquant aussi.

Q : Tu le cueilles comment ?

R : Donc j'attrape, en fait je prends les quatre premières feuilles de la tête, et je la prends à mains nues, et à rebrousse poil, enfin dans le sens du poil, et j'attrape comme ça les têtes avant qu'elles soient en fleurs.

Q : Ok, donc vraiment que les quatre...

R : Oui, ça dépend, des fois plus quand elles sont belles et jeunes.

Q : Sans gants ?

R : Sans gants ouais.

Q : Et tu te piques pas ?

R : Si, je me pique, mais j'ai appris à accepter la douleur, ça me dérange plus du tout.

Q : Et tu pincas avec tes doigts ?

R : Oui, je pince avec mes doigts, et ça vient. Enfin j'essaie de plier un petit peu pour pas tout arracher. Parfois je cueille aussi juste une feuille, après j'écrase les poils, donc les poils du dessous de la feuille, puis je la roule en boule entre mes doigts, et puis je la mange comme ça.

Q : Tu frottes entre tes deux doigts la feuille ?

R : Oui, en fait je la plie. [...] Je la plie en deux, et j'écrase les poils piquant qui sont en-dessous. Après j'écrase entre mes doigts, pour vraiment tout aplatir.

Q : Tu la plies en deux en fermant le dessous ?

R : Je la plie au niveau de la nervure centrale en fait.

Q : Vers le bas, ou vers le haut ?

R : Non vers le haut, j'enferme la partie du haut quoi.

Q : Ok. Donc les poils sont à l'extérieur.

R : Ouais, enfin y en a aussi à l'intérieur mais ils se retrouvent écrasés aussi.

Q : Ok. Donc comme ça ça te pique pas ?

R : Non.

Q : Et donc, à part de la manger crue, tu l'utilises comment l'ortie ?

R : Je l'utilise en soupe, en tarte, en pesto.

Q : Tu la ramasses beaucoup l'ortie ?

R : Ouais, c'est celle que je ramasse le plus. Parce qu'elle se trouve aussi un peu à toutes les saisons, donc elle est vraiment pratique.

Q : Donc tu cueilles avant que les fleurs... Sur les pieds où y a pas les fleurs quoi ?

R : Ouais.

Q : Les pissenlits, qu'est-ce que tu ramasses ?

R : Je ramasse les feuilles, donc je les préfère avant la floraison, et souvent je ramasse en fait tout le pied, que je coupe à la base, sans prendre la racine mais en prenant le cœur, parce que le cœur est très bon. Et ça m'arrive aussi de ramasser les fleurs, pour en faire des gâteaux, parce que c'est rigolo. Et puis oui ça apporte une petite amertume sympathique.

Q : Et t'as déjà eu peur de confondre le pissenlit avec quelque chose d'autre ?

R : Non, parce que je le connais depuis que je suis vraiment toute petite, donc ça fait partie des choses que je connais qui me posent aucune question.

Q : Et tu ramasses quel pissenlit ? Est-ce que tu sais... ?

R : Je saurais pas le définir plus que ça.

Q : Tu ramasses peut-être plusieurs espèces.

R : Je ramasse certainement plusieurs espèces oui.

Q : L'égopode, tu la reconnais comment l'égopode ?

R : Je la reconnais parce que c'est des feuilles qui poussent par trois. C'est des petites feuilles donc par trois, et ça se multiplie en fait, y en a d'abord trois, puis après le motif se répète, y a trois paquets de feuilles de trois. Le milieu aussi, en lisière de forêt généralement. Et après aussi à l'odeur un peu aromatique.

Q : Tas déjà eu peur de la confondre l'égopode ?

R : Ben étant donné que c'est... quelle fait partie d'une famille de plantes où y a aussi des toxiques, j'ai fait attention à vraiment être sûre, vérifier les caractères d'identification, mais je n'ai pas eu peur, parce qu'on me la montré aussi, après par moi-même j'ai pu la reconnaître plus facilement, parce que je l'avais déjà sentie, goûtée, vue. Donc j'ai juste vérifié après avec mon livre les caractères principaux d'identification, et j'ai pas eu peur.

Q : Et donc tu l'a jamais confondue ?

R : Non.

Q : La ciboulette, est-ce que... Comment tu la reconnais ?

R : Je la reconnais parce que ça fait des longues feuilles enroulées, et que je vois pas avec quoi je pourrai les confondre, parce qu'elles sont assez fines, puis elles ont une odeur de ciboulette vraiment marquée. Après je sais qu'il en existe plusieurs, mais vu qu'elles sont toutes comestibles ça ne me pose pas de problème. J'ai d'autres plantes qui me viennent au fait, que je cueille. J'ai l'oxalis et le plantain.

Q : Le chénopode du coup, donc ça... Quand tu dis épinard sauvage tu cueilles que le chénopode bon-henri ?

R : Bah l'autre en fait, je sais pas trop comment il est.

Q : Comment tu le reconnais du coup le bon-henri ?

R : Je le reconnais surtout parce qu'il a les feuilles farineuses en-dessous. Par la forme de ses feuilles aussi, avec un petit peu les petites pointes aussi en bas. Et puis après le milieu de vie, je sais un peu où le trouver, il aime bien les endroits bien riches, bien azotés. On le retrouve un peu dans le même endroit que l'ortie, près des cabanes de bergers par exemple, des reposoirs...

Q : Et t'as déjà eu peur de le confondre le chénopode ?

R : Non, à partir du moment où on me l'a montré, j'ai trouvé ça assez évident, donc je n'ai pas eu peur.

Q : T'en fais quoi ? Tu l'utilises comment ?

R : Les jeunes feuilles je les mange en salade, et sinon après je le cuis, donc j'ai déjà essayé en gratin, en soupe... J'ai pas encore de recette vraiment très satisfaisante.

Q : Pourquoi ?

R : Parce que c'est assez récent que je l'utilise, ça doit faire un an peut-être que je l'utilise vraiment. La plupart du temps je me contente de grignoter quelques feuilles quand je le rencontre.

Q : L'épine vinette, tu la reconnais facilement ?

R : Ouais, à ses toutes petites feuilles, enfin c'est un arbuste, et après ses baies sont vraiment caractéristiques, des petites baies allongées, en grappe, et du coup j'ai pas peur de la confondre non plus...

Q : Et là tu utilises les baies du coup ?

R : Les baies oui.

Q : Pour faire quoi ?

R : Je les mange comme ça.

Q : Ok. Le sureau ?

R : Le sureau, j'utilise les fleurs. Des fois je les fais sécher pour en faire de la tisane, et sinon j'en fais de la limonade.

Q : Fraîches ?

R : Ouais, fraîches.

Q : Et le sureau, comment tu le reconnais ?

R : Je le reconnais à ses grandes ombelles. Le fait que ce soit un arbuste, après à son odeur.

Q : Et t'as pas, t'as déjà eu peur de le confondre ?

R : Non.

Q : Avec les autres sureaux par exemple ?

R : Bah non, parce que je l'utilise à l'état de fleur, et ça me paraît assez évident, donc je n'ai pas peur.

Q : Tu sais le différencier des autres sureaux ?

R : Pas vraiment. Je sais qu'il y a d'autres sureaux, mais celui que j'utilise, je sais comment il est, du coup je m'inquiète pas. Mais parce que j'utilise les fleurs aussi, qui me paraissent plus caractéristiques en fait. Disons qu'au niveau des baies, je me suis pas encore renseigné. Je suis pas encore sûre de moi.

Q : Mais, sur... Tu vas cueillir tout le temps au même endroit ou... ?

R : Non, je change d'endroit.

Q : Tu cueilles à quelle occasion ? Tu vas spécialement cueillir ou...

R : Oui.

Q : La châtaigne. Comment tu reconnais la châtaigne que tu cueilles ?

R : Et bah je la ramasse, et mouais, je pourrais éventuellement la confondre avec le marron, mais c'est quand même bien différent, enfin c'est une forme caractéristique, c'est les bogues aussi qui piquent bien, c'est les feuilles de châtaigner aussi qui sont différentes, qui sont partout au sol.

Q : Et du coup, sur les bogues par exemple, c'est quoi la différence avec le marron ?

R : C'est beaucoup plus fin sur la châtaigne.

Q : T'as jamais eu peur de confondre avec un marron ?

R : Non.

Q : Et donc tu l'utilises comment la châtaigne ?

R : La soit je la fais à la poêle, à la poêle à trous, soit j'en fais de la purée dans un presse-ail. En fait je les fais cuire d'abord à l'eau, puis je les mets dans un gros presse-ail, comme ça ça permet de sortir juste l'intérieur, et après, ça fait une pâte à tartiner.

Q : T'enlève pas la peau du coup ?

R : En fait si, je mets la châtaigne entière dans le presse-ail, après j'appuie et y a juste l'intérieur qui sort.

Q : La peau ?

R : Mais pas la bogue hein. La peau...

Q : Tu mets quand même la peau épaisse ?

R : Ouais.

Q : Dans le presse-ail, et le fait de presser ça...

R : Ouais, ça la fait sortir. <rires> Faut avoir un gros presse-ail hein, pas un tout petit sinon...

Q : Et t'en mets plusieurs comme ça ?

R : Bah on peut en mettre deux-trois ça dépend.

Q : Mais t'as un énorme presse-ail !

R : Non, un presse ail, pour des costauds mais...

Q : T'es équipée ! Le plantain, tu ramasses quel plantain ?

R : Le lancéolé. Pour le manger en tout cas.

Q : Les feuilles ?

R : Les jeunes feuilles.

Q : Et c'est tout ? Tu ramasse pas après les grands...

R : Non parce qu'il devient très amer après.

Q : Et tu le manges comment ?

R : En salade.

Q : Et comment tu le reconnais le plantain ?

R : Je le reconnais à ses nervures parallèles, à sa forme un peu en forme de lance, principalement.

Q : Et donc là t'as jamais eu peur de confondre le plantain ?

R : Non.

Q : Les faînes c'est les fruits...

R : Les fruits du hêtre.

Q : Et là comment tu les reconnais ?

R : Je les trouve sous les hêtres déjà. Et c'est des fruits qui sont dans une coque, un peu comme la châtaigne, et c'est une forme un peu pyramidale, avec des arrêtes assez marquées.

Q : Et tu reconnais du coup le hêtre ?

R : Oui, à son écorce, à ses feuilles.

Q : Ça t'as jamais eu peur de confondre avec autre chose ?

R : Non.

Q : Parle-moi un peu du serpolet. Comment tu le reconnais ?

R : Je le reconnais à ses fleurs, qui ressemblent à celles du thym, et je le reconnais beaucoup à



l'odeur aussi, l'odeur de ses feuilles, qui est très aromatique. Et pareil je vois pas du tout comment le confondre en fait, donc...

Q : Et on te l'a appris celui-là, on te l'a montré ?

R : C'est ma mère qui me l'a montré ouais.

Q : Et tu le cueilles comment ?

R : Je ramasse les fleurs du coup, à la main, je les casse.

Q : Les fleurs ?

R : Ouais.

Q : Et t'en fais quoi ?

R : De la tisane. [...] Parfois je ramasse aussi les feuilles, pour aromatiser un plat...

Q : C'est pour un usage médicinal les fleurs de serpolet ?

R : Je ne connais pas l'usage médicinal, donc moi je l'utilise parce que c'est agréable.

Q : Le millepertuis, comment tu le reconnais le millepertuis ?

R : Je le reconnais à ses grandes inflorescences jaunes, le fait que y a des petits trous dedans aussi quand on regarde au soleil, à son odeur un peu...

Q : Et tu sais quelle espèce tu ramasses ?

R : Je sais pas son nom. Mais j'utilise le plus grand millepertuis, pas le tout petit qu'on trouve un peu en montagne, un millepertuis assez grand qui a pas mal de tiges qui partent un peu dans tous les sens...

Q : Ok. Et que tu cueilles où ?

R : Que je cueille en moyenne montagne, plutôt dans les prairies, au bord des chemins, j'ai pas de lieu particulier, c'est un peu partout.

Q : Et tu ramasses quoi ?

R : Les fleurs.

Q : Pour en faire ?

R : De la tisane et des macérations, dans des huiles végétales, pour après m'en servir contre les brûlures de coup de soleil par exemple.

Q : Et tu, est-ce que t'as appris à reconnaître avec quoi tu pouvais confondre le millepertuis ?

R : Non.

Q : Ou à déterminer l'espèce en particulier

R : Plus précisément ?

Q : Ou alors peut-être que tu es sûre, même si tu sais pas le nom, que t'es sûre que tu ramasses toujours la même espèce ?

R : Oui. Il me semble, je vais pas dire je suis sûre, mais il me semble que je ramasse toujours la même espèce.

Q : Moi on m'a dit pour être sûr pour le millepertuis, que fallait cueillir celui qui contient de l'hypéricine, et fallait écraser la fleur et si on avait les doigts rouges c'est que c'est bien le bon.

R : D'accord.

Q : Je sais pas si toi tu fais pas ça... ?

R : Bah j'ai toujours les mains rouges après.

Q : Ok, mais après je sais pas... L'achillée millefeuille, tu m'as dit que tu ramassais les jeunes feuilles ? Jeunes, quelle hauteur ? Jeunes comment ?

R : Entre 5 et 10cm maximum, ça fait déjà pas mal d'ailleurs, non 5 cm on va dire.

Q : Et comment tu la reconnais ?

R : Parce que ça fait une toute toute petite feuille, et il y en a plein plein tout le long de la tige, et c'est tout mou.

Q : Et est-ce que t'as déjà eu peur de confondre ça avec autre chose ?

R : Non.

Q : Même tout petit ?

R : Même tout petit.

Q : Ok. On m'a dit que ça pouvait ressembler à la tanaïs, en tout tout petit.

R : D'accord.

Q : Je sais pas si... Tu connais la tanaïs ?

R : Non.

Q : Ok. Et tu en fais quoi des jeunes feuilles d'achillée ?

R : Je la mange comme ça ou en salade, ça a un petit goût mentholé.

Q : Mentholé ? Ah ouais ?

R : Un petit peu de menthe, légèrement, c'est aromatique.

Q : La pimprenelle, tu m'as dit que tu ramassais la petite pimprenelle ?

R : Ouais.

Q : Ok. Comment tu la reconnais par rapport à la grande ?

R : Aucune idée <rires>. On m'a dit qu'elle s'appelait la petite pimprenelle, j'en suis restée là.

Q : D'accord, ok. Donc t'es sûre de toujours cueillir de la petite pimprenelle ?

R : Non.

Q : Comment tu la reconnais ?

R : À ses feuilles qui poussent de part et d'autre de la tige, en décalée, elles sont alternes, et elles sont légèrement échancrées, du coup je peux pas la confondre avec par exemple des légumineuses qui peuvent ressembler, avoir un peu de genre de disposition de feuille. Et après je la reconnais à son goût de concombre.

Q : Tu ramasses les feuilles ?

R : Ouais, les jeunes.

Q : Les feuilles entières ou les folioles ?

R : Hum, bah je ramasse toute la tige en fait, avec toutes les feuilles de part et d'autre.

Q : Et tu la manges crue ?

R : Ouais, en salade.

Q : Ok. T'as jamais eu peur de confondre la petite pimprenelle avec autre chose ?

R : Non.

Q : Les cynorhodons, comment tu les reconnais ? Qu'est-ce que tu ramasses et... ?

R : Je ramasse les fruits, et bah je les reconnais à leur forme. Après il existe plein de cynorhodons différents que je différencie pas les uns les autres, mais peu importe du coup.

Q : Ok, tu ramasses tous les cynorhodons... ?

R : Ouais.

Q : L'aubépine ? Tu la reconnais comment l'aubépine ?

R : Je reconnais les feuilles, qui sont un peu échancrées, et qui sont assez large, enfin un peu plus large que par exemple le prunellier, et c'est pour ça que je différencie, parce que les fleurs se ressemblent beaucoup. Et du coup grâce aux feuilles, je sais que c'est les bonnes fleurs. Parce que pour le coup pendant longtemps j'ai confondu avec le prunellier, et j'ai ramassé les fleurs de prunellier. Donc c'était pas grave hein, mais... Mais c'était pas vraiment l'aubépine <rires>.

Q : D'accord. Et donc tu ramasses les fleurs de l'aubépine ?

R : Ouais.

Q : Pour faire quoi ?

R : Des tisanes.

Q : Donc quand est-ce que t'as appris à le différencier du prunellier ?

R : Euh ça fait pas très longtemps, je pense y a un an, au printemps dernier. J'ai regardé dans des livres, j'ai regardé des images pour voir un peu les différences, et du coup j'ai vu l'histoire des feuilles. Et en fait pour le coup on m'a montré une fois le prunellier en me disant que c'était de l'aubépine, et du coup j'étais partie là-dessus. Et petit à petit je me suis aperçue que c'était peut-être pas ça...

Q : C'est parce qu'on t'avait montré... ?

R : Ouais. Mais c'était pas du tout en formation, c'était un ami qui m'a dit « ah, ça c'est de

l'aubépine. »

Q : D'accord, et donc toi t'étais restée là-dessus ? T'avais pas vérifié ?

R : Moi j'étais restée là-dessus, et puis au bout d'un moment j'ai vérifié. C'était bon aussi le prunellier <rires>.

Q : D'accord. Est-ce que y a d'autres choses que t'a confondu ? Est-ce que t'a déjà fait des confusions ?

R : Est-ce que j'ai déjà fait des confusions... ? Mmh ça me vient pas comme ça, je pense pas.

Q : Et à part cet ami qui ramassait des fleurs de prunellier, est-ce que t'as déjà entendu parler de cas de confusion, même si c'était pas forcément grave ?

R : Ben des erreurs entre l'ail des ours et l'arum j'en ai entendu parler, notamment par une personne quand même confirmée, une cueilleuse confirmée on va dire.

Q : Qui avait fait l'erreur ?

R : Ouais, en en ramassant beaucoup, elle a attrapé une feuille d'arum, et elle s'est retrouvée à l'hôpital.

Q : Avec une feuille d'arum ?

R : Même un petit morceau, après je m'en rappelle plus très bien. Mais je sais qu'elle en a cueilli...

Q : Elle savait qu'il y avait une seule feuille dans son mélange ?

R : Je sais pas. Mais je sais qu'elle a confondu. Mais c'est une erreur, elle connaissait très bien les critères. Peut-être en ramassant trop vite.

Q : Elle t'a pas raconté les détails ?

R : Non. Je sais qu'elle a eu une intoxication alimentaire. Mais, non j'ai pas d'exemple d'autre personne qui se sont trompées.

Q : Et, son ail des ours, elle l'avait consommé comment ?

R : Je sais pas.

Q : Mais elle s'est retrouvée à l'hôpital. Et tu sais comment elle s'en est rendu compte de son erreur ?

R : Non je sais pas, j'imagine qu'elle s'est sentie très mal, enfin elle s'en est rendue compte trop tard quoi, elle avait déjà mangé.

Q : Non parce que... Elle aurait pu ne pas s'en douter tout de suite que ça puisse être ça, que ça puisse être autre chose...

R : Oui mais comme elle avait cueilli beaucoup d'ail des ours... Elle en a peut-être fait un pesto, peut-être que c'était un bout de feuille qui s'était retrouvé dedans. Parce qu'il paraît que si on mange un morceau d'arum on a tout de suite la bouche qui... Enfin c'est tellement mauvais qu'on s'en rend compte tout de suite.

Q : Elle t'a dit qu'elle s'en était rendu compte comme ça ? Au goût ?

R : Non, c'est pour ça que je pense qu'elle a dû le mettre dans un pesto, ça s'est retrouvé dilué dans l'ail des ours.

Q : Est-ce qu'il y a des plantes que tu achètes plutôt que d'aller les cueillir ?

R : Tout ce que je peux pas cueillir ici oui, certaines tisanes, certains aromates, ce que j'ai pas eu le temps d'aller cueillir, parfois du thym, du romarin, quand j'ai pas eu l'occasion d'y aller.

Q : Globalement, tu vas cueillir à quelle distance de chez toi ?

R : C'est difficile à dire, parce que vu que je fais beaucoup de randonnées, je cueille souvent à l'occasion de randonnées, donc ça peut être loin de chez moi. Par contre quand je pars spécialement pour aller cueillir des plantes, je pars dans un rayon peut-être de 15 km autour de chez moi. J'essaie de pas partir trop loin.

Q : Et t'as des coins particuliers, des coins préférentiels où tu vas cueillir souvent ?

R : Ouais, autour de Grenoble. J'essaie de varier à chaque fois, mais on va dire toute la zone autour d'Uriage, Herbeys, par là-bas, je cueille beaucoup. Je cueille parfois aussi vers Pommier-la-placette. Je vais dire c'est un peu deux zones où je vais assez régulièrement, en plus des randonnées un peu partout. [...]

Q : Est-ce que tu cueilles des plantes pour d'autres utilisations que pour de la consommation ? Donc pour le millepertuis tu fais des macérations huileuses, est-ce qu'il y a d'autres plantes comme ça que tu ne manges pas ? ... ou pas que ?

R : Non, je les ramasse toutes pour les manger ou pour en faire des tisanes. Le plantain, parfois je l'utilise après les trop fortes piqûres d'ortie.

Q : Quand t'as raté...

R : Ouais, quand ça brûle un peu trop <rires>. Ou pour des gens qui m'accompagnent et qui supportent pas.

Q : Et toi, les raisons de la cueillette, pourquoi est-ce que tu vas cueillir, de façon plus globale ?

R : De façon plus globale... Je vais cueillir parce que j'ai besoin de sentir que j'ai un lien avec la nature, et que pour moi c'est une façon d'ingérer le sauvage. Du coup je me sens plus en lien avec la nature, j'ai l'impression de retrouver un peu ma place comme ça, et je recherche aussi des manières un peu alternatives de s'alimenter, donc pour moi le manger sauvage ça en fait partie. Et pour moi, c'est un moyen de se libérer. Déjà du monde de l'argent, parce que c'est gratuit, et aussi parce que ça apporte un apport énergétique vraiment qui me semble beaucoup plus considérable que tout ce qu'on cultive, donc ça c'est un peu les raisons de mon choix, de mon envie de cueillir. Parce que aussi je fais beaucoup de randonnées et j'aime bien me dire que je peux porter moins lourd et manger ce que je trouve.

Q : Quand tu... Donc là pour l'aubépine t'avais pas vérifié... Quand des gens te montrent des plantes, tu vérifies pas forcément systématiquement ?

R : Pas forcément. En fait quand je sais qu'il l'utilise, qu'ils l'ont déjà utilisé, qu'ils se sont pas intoxiqué avec, je fais confiance.

Q : Ok. Si quelqu'un te montre une plante en te disant ça sert à ça, ça se cueille comme ça, et ça se prépare comme ça, mais qu'il l'a jamais mangé, tu le feras pas ?

R : Non.

Q : Si on te dit « j'ai entendu dire que... »

R : Oui, encore moins <rires>.

Q : Oui, c'est sûr. Ok. Donc tu fais confiance à partir du moment où la personne consomme aussi.

R : Voilà. [...] J'ai eu le cas d'une autre personne pour qui justement tout était bon, et je commençais à la sensibiliser au fait qu'on puisse manger des plantes dans la nature, et à un moment donné je la vois cueillir des plantes toxiques et s'apprêter à les manger. Je lui dis « stop, on peut pas tout manger », et moi ça me paraissait évident que « on peut pas tout manger », mais en fait pour des personnes qui sont pas du tout sensibilisées, c'est pas évident. Y a des personnes qui sont très enthousiastes et quand elles commencent à comprendre qu'on peut manger des plantes dans la nature, elles veulent tout manger. Donc, oui oui, ça m'a bien appris cette expérience, et du coup maintenant je fais très attention, et limite je commence d'abord à parler des plantes toxiques avant de parler des plantes comestibles.

Q : Et donc la nana qui est revenue avec autre chose que l'oxalis, pour elle ça ressemblait vraiment pas du tout ? C'était un trèfle ? C'était quoi ?

R : Je sais pas ce que c'était. Bah c'était une plante qui pousse à côté, qui est aussi un peu par trois mais c'est une seule feuille. C'est pas un trèfle, pas du tout. Je pourrais la dessiner mais... <dessin d'une feuille d'hépatique> Alors que l'oxalis ça fait un peu des cœurs comme ça, et elle a confondu.

Q : Et tu venais de lui montrer l'oxalis avant ?

R : Ouais, je venais de lui montrer l'oxalis.

Q : Ok. Et elle elle t'a dit quoi sur ça ?

R : Bah elle a cueilli, elle me montre, elle dit... Elle pensait que c'était la même, elle me dit « je vais la manger », je lui dis « non ! » <rires>

Q : Et elle pensait vraiment que c'était...

R : Oui elle pensait que c'était de l'oxalis.

Q : Et du coup ces personnes-là que tu... c'est pendant tes sorties ?

R : Ces personnes-là c'était pendant mes sorties, et l'autre c'est une amie à moi. L'autre qui pensait qu'elle pouvait tout manger.

Q : Et donc ces personnes pendant les sorties elles viennent d'où ? Pourquoi elles font ces sorties-là ?

R : Là c'était un séjour en montagne, moi j'étais en stage, c'était un séjour itinérant sur une semaine, et puis moi comme j'étais stagiaire, des fois j'avais une partie du groupe avec moi, des fois j'étais en fin de marche et je restais avec ceux qui marchaient plus lentement. Et du coup c'était l'occasion de leur montrer quelques plantes. Mais elles étaient pas là pour ça hein, c'était moi qui avait envie de leur montrer.

Q : Et tu sais pas si c'est des personnes qui auraient pu cueillir...

R : Par elle-même ? Je pense pas qu'elle aurait cueilli par elle-même. C'était une personne assez citadine qui... voilà première semaine de vacances à la montagne avec un accompagnateur et... mais qui connaissait pas grand-chose.

Q : Et là ton amie qui voulait tout manger, elle vient d'où ? Enfin... elle est citadine aussi ?

R : Citadine aussi, étudiante, mais qui s'était jamais intéressée par elle-même au monde des plantes.

Q : Et pourquoi elle pensait que tout était bon ?

R : Elle était très enthousiaste et quand je lui ai parlé de ce que je faisais elle a voulu m'accompagner, donc je lui ai montré un peu tout ce que je mangeais. Et à un moment donné je la vois cueillir un bouton d'or et s'apprêter à le manger. Du coup je lui ai dit « non, on peut pas tout manger dans la nature, ça c'est une plante toxique ». Et j'ai eu un peu peur, parce que je me suis aperçue que finalement y a des évidences pour moi qui le sont pas pour tout le monde et que je dois faire vraiment attention quand j'apprends aux gens à manger des plantes. Que je dois vraiment insister sur des caractères d'identification, et vraiment prendre le temps de leur montrer, et de leur montrer, et de montrer des plantes qui peuvent éventuellement ressembler, et surtout vraiment les sensibiliser au fait qu'il y a des plantes mortelles ou très toxiques, mais qu'il faut quand même être sûr de soi pour manger des plantes.

Q : Ouais, parce que je pense que les gens sont pas assez... Dans la population générale, je suis pas sûre qu'il y ait un gros avertissement sur les dangers, peut-être pas de conscience comme ça. Je sais pas...

R : Oui, je m'aperçois que les gens sont quand même très déconnectés quand ils ont pas grandi au contact de la nature, y a une vraie coupure. [...] <non enregistré, critères d'identification> Ben ma méthode c'est que, quand il y a une plante où je suis pas sûre de moi, mais que on me l'a montrée par exemple y a longtemps, ou alors je l'ai vue dans un livre, parfois je prends le risque de goûter. Et puis si ça me fait rien je goûte un peu plus, et voilà. Par contre avant de le montrer aux gens je suis quand même beaucoup plus sûre de moi. Enfin, quand je montre une plante à quelqu'un, c'est que je l'utilise déjà depuis un moment. Que j'ai jamais eu de problème avec.

Q : Donc t'expérimente...

R : Oui, j'aime bien expérimenter.

Q : Et puis après tu vas chercher, essayer de trouver ce que c'est ?

R : Ouais, j'essaie d'en savoir le plus possible, mais même si je suis pas... j'ai pas tous les éléments, et qu'il me semble que c'est bien cette plante, je goûte. Voilà.

Q : Tu le goûtes pas, enfin des plantes que tu connais pas du tout par exemple, est-ce que tu les goûterais ?

R : Non, j'essaie d'avoir un petit peu plus d'indices.

Q : Ou que tu connais vaguement... ?

R : Ou alors que je connais vaguement, si je sais qu'elle ressemble un peu à une plante, enfin qu'il me semble qu'elle fait partie de la même famille qu'une plante que je consomme... Voilà, tout ce qui est rosacées tout ça, ça me fait pas trop peur.

## Émile, autodidacte

Q : Est-ce que t'as des origines rurales ? Au niveau de ta famille...

R : Ah oui ben, bah là oui c'est tous des paysans. Je suis le premier, enfin dans mes souvenirs... C'est con hein, mais souvenir familial, personne qu'est allé à la fac depuis cinq générations, j'ai pas le souvenir de quelqu'un qui est allé à la fac, ils savaient pas ce que c'était. Voilà, pour te donner une image quoi.

Q : D'accord, donc très rural quoi.

R : Ouais, ultra, vraiment.

Q : Est-ce que, en dehors de ton milieu rural, est-ce que t'as fait des formations sur les plantes ?

R : Non, rien d'officiel.

Q : T'as eu des transmissions ?

R : Ouais, j'ai beaucoup trainé, j'ai écouté, j'ai discuté, j'ai lu. Et plein d'amis, plein de personnes, plein de rencontres. Les vieux pas mal, mais mon père il m'en avait pas mal appris déjà. Quand il était gamin, il connaissait bien les arbres et tout... Et du coup les plantes de base aussi dans la forêt, les champignons tout ça, voilà. Après j'ai pas mal lu et j'ai beaucoup beaucoup écouté, et fait des balades, et écouté, écouté, avec des gens et tout vers chez moi. Y a pas mal de gens qui connaissent bien les plantes là-haut dans le nord-Isère. Tu vas avec eux, ils te montrent, et t'apprends.

Q : Sur les bouquins que t'as lu du coup, t'as lu quoi ? Enfin quel genre de bouquins ?

R : Un qui m'a beaucoup marqué c'est un de Creton je crois l'auteur, c'est *Plantes sauvages comestibles*, tout simple, 150 pages, trop bien, trop abordable, j'ai trop appris de trucs de ouf. Après des fois j'ai deux-trois trucs genre *Flore d'Europe*, j'ai du Couplan que j'ai découvert maintenant. Voilà, je travaille un peu ça... Et c'est ce que je trouve comme bouquins, les récup', ce que je trouve.

Q : T'utilises des flores pour apprendre à reconnaître les plantes ?

R : Ouais, des flores.

Q : Et en général tu préfères suivre les descriptions écrites, les explications écrites ou plutôt... tu te fies plus aux images ou aux explications écrites ? C'est quoi qui te parles le plus ?

R : Bah les images c'est quand même... genre je dirais qu'elles sont correctes dans un tiers des cas, suffisantes en tout cas dans tiers des cas dans les bouquins que j'ai vu pour l'instant, et du coup les descriptions c'est méga utile ! Des trucs tout con mais un exemple, on a découvert la stellaire la semaine dernière, genre dans la description y avait écrit qu'y avait une ligne de poils sur la tige, mais sur la photo c'est juste impossible à voir ! Et ça la différence de plein d'autres trucs, donc c'est cool la description. Quand elle est bien faite.

Q : T'as des bases en botanique du coup ?

R : Non... Bah j'ai un bac S donc si j'ai fait de la biologie au lycée, voilà. Mais après à part ça non, rien d'officiel non plus. Mais je suis très curieux, j'ai lu plein de trucs, fouillé plein de trucs, parlé avec plein de gens, donc si, je pense que j'ai des bases en botanique ouais...

Q : Tu cueilles quoi comme plantes ?

R : À manger. Plein de trucs, là maintenant j'ai au moins 20, 30, 40 différentes, facile. Ouais, y a de quoi faire. Plein plein de choses, des comestibles... Après je peux faire une liste mais...

Q : Tu les cueilles pour de l'alimentaire ? Et d'autres... ?

R : Vite fait, j'avais fait le millepertuis mais c'est une fois tous les cinq ans donc voilà... Ouais non, moi c'est alimentaire qui m'intéresse, et pour faire les alcools aussi <rires>, mais ça c'est d'autres choses. Après je glane aussi des baies, y a plein de baies, de fruits sauvages à glaner, un truc de fou, et ça c'est trop bien. Et sinon dans les tops, genre les meilleures à glaner, moi mon top 5 ça serait le lamier, que tu trouves partout, le lamier c'est trop bien, le plantain, ça passe trop bien, les pâquerettes, ça se mange très bien. Là en ce moment y a tous les boutons d'or là, les coucou, c'est trop bon, c'est super sucré c'est trop bon. Les primevères, en ce moment aussi, l'ail des ours qui

arrive, c'est cool. Et y a plusieurs salades sauvages aussi genre la stellaire, y a de l'oseille sauvage aussi, y en a partout en ce moment. Y a plein de trucs, la mauve, le rumex, là j'ai un gros travail pour faire manger du rumex à mes potes... parce que c'est « la mauvaise herbe dégueulasse », et en fait c'est bon ! Ouais, y a de quoi faire. Y a de l'ortie, classique mais ouais, beaucoup d'orties.

Q : Tu vas cueillir près de chez toi, souvent ?

R : Ouais, carrément, même au jardin. Mais très très proche en général. Y a de quoi faire.

Q : Du coup t'as déjà eu un cas de confusion en cueillette ?

R : Bah ouais, carrément, bien sûr, bah oui ça arrive.

Q : Tu peux me raconter un peu ?

R : Bah y a pas longtemps là, le truc, une fois j'étais pas sûr, je l'avais vu une fois, mais je savais plus si je l'avais vu en toxique ou pas, mais j'étais sûr de l'avoir vu quelque part, et y en avait un pied qui poussait sur mon terrain. Du coup bah j'ai goûté une feuille, et ça m'a piqué au bout de 10 secondes, et entre temps mon coloc' en avait goûté aussi, et voilà. Du coup on a fait « ah bah non en fait c'est pas bon ». Et moi j'ai une technique de cueillette, c'est con, mais je goûte, je goûte facilement, très facilement, des bouts des petits morceaux tu vois et si c'est bon, si ça pique et bah tu sais que c'est pas bon. Un des vieux de mon village m'a dit « de toute façon pour apprendre, notamment pour les champignons, bah on a appris en goûtant ! » Lui il m'a dit ça texto. Du coup il m'a dit « bah tu prends un petit morceau, si ça pique tu craches, si ça pique pas tu mastiques tranquille ». Voilà. Dangereux, je le conseille pas, mais malheureusement moi je le fait pour pas mal de trucs quoi. Et du coup y a pas longtemps, la semaine dernière, j'ai lu un super truc sur les toxiques, et en fait en France y a genre dix plantes toxiques, dangereuses. Faudrait en manger quinze baies pour caner. Donc franchement ça craint rien du tout. Voilà, ça craint vraiment... Avant de se faire du mal faudrait y aller. Après y a la digitale faut faire gaffe, ça c'est un truc bizarre qu'est assez fréquent, faut faire attention, mais voilà. Y en a genre vraiment cinq dangereuses, et bon. Après d'autres confusions, j'essaie de me rappeler un peu des trucs... Bah souvent tu manges des trucs qui sont pas bons <rires>, ça c'est marrant. Mais sinon des confusions vraiment... Après quand même j'essaie de faire gaffe aussi, ben y a d'autres choses à manger, et donc ou t'en prends un tout petit peu quoi, mais en tout cas tu fais pas une grosse cueillette, et tu fais gaffe et tout. J'essaie de vraiment jamais trop cueillir aussi. Et puis quand y a un doute voilà, faut faire attention quand même, surtout pour... Si t'es tout seul y a pas de problèmes, mais moi vu que je fais à manger pour les autres aussi, faire manger n'importe quoi aux gens c'est un peu embêtant ! Voilà. Après d'autres anecdotes ça vraiment j'ai pas trop eu de problèmes, ça va, c'est cool.

Q : Tu me parlais de la digitale, du coup t'as appris à la reconnaître, ou à pas la confondre... ?

R : Ouais je crois que c'est bon maintenant, je crois que je l'ai. Mais j'ai mis un moment avant. Parce que j'en avais entendu parler, que ça ressemble à la consoude... Du coup j'étais pas sûr, j'ai creusé un peu, et là y a pas longtemps j'ai enfin... Je crois que c'est sûr, c'est bon.

Q : Du coup comment tu fais pour pas te tromper ?

R : Bah en fait après une plante, moi je l'ai remarqué, après c'est mon cas personnel, mais une fois que tu l'as appris et que t'es sûr de telle plante c'est telle truc, bah n'importe quand tu te trompes jamais en fait. Ça fait une image dans ta tête qu'est gravée quoi, même si peut-être tu peux oublier le nom d'une saison à l'autre parce que voilà... [...] Mais tu sais que ça c'est quelque chose quoi, et t'es sûr de toi. Et perso j'ai une bonne mémoire, donc ça va. Du coup tu sais que ça c'est la digitale et voilà.

Q : Et au niveau des critères exacts pour ce cas précis, pour la digitale, décris-moi comment tu fais pour pas te tromper ? Par rapport à la consoude par exemple.

R : Bah par exemple par rapport à la consoude, les feuilles elles sont pas striées on va dire, elles sont lisses, c'est des feuilles lisses, elle fait plus plante grasse, elle est beaucoup plus petite, elle fait moins de feuilles, et genre elle fait des feuilles elle en fait quatre comme ça quoi, tandis que la consoude elle part dans tous les sens. Voilà, ça serait mes critères. Par rapport à la disposition des

feuilles, c'est vachement important.

Q : La consoude, tu ramasses la consoude en sauvage ?

R : Ouais, carrément ouais.

Q : T'en fais quoi ?

R : Je la mange, mais alors par contre la semaine dernière j'ai vu que c'était toxique, alors là j'ai un petit souci du coup sur la consoude. Parce que y a des livres... genre dans certains livres elle est en comestible, j'en suis certain, et là je viens de la lire dans un livre où elle était classée en toxique quoi. Donc je suis un peu embêté, donc je vais diminuer ma consommation de consoude, ça c'est sûr, mais par contre faut que je creuse le sujet parce que je suis bien embêté. C'est bon, c'est la seule plante qui a du B12, le truc des poissons là, du coup quand tu manges pas de poisson bah c'est juste trop bien. Et en plus elle est servie dans des restaurants, alors si c'est toxique... Enfin voilà, la consoude, à creuser ! Et justement on la confond beaucoup avec la digitale parce que voilà, elle lui ressemble beaucoup.

Q : Tu cueilles l'ail des ours aussi ?

R : Ah bah ouais, carrément ! Ça c'est cool. Même carrément j'ai des commandes maintenant, m'a mère elle m'en a demandé, faut que je lui en ramène un gros bac... Voilà, c'est cool. Faire la cueillette pour les autres j'aime bien !

Q : T'en fais quoi alors après ?

R : Bah huile d'olive, noix, fromage, un petit pesto... Mais après tu fais aussi dans les pâtes comme ça, direct en salade, n'importe comment, cuit, en gratin, ... Après j'ai plein de petites recettes avec les plantes, j'ai essayé des trucs. Je les fais à moitié cuire et après je les mets avec d'autres choses. C'est cool.

Q : T'as déjà eu peur de le confondre l'ail des ours ?

R : Bah il ressemble au muguet, donc non, non ça va.

Q : Ça va ?

R : Non, ben non, c'est vraiment... Le muguet c'est autre chose, alors que l'ail des ours c'est autre chose, donc ça va.

Q : Comment tu peux me décrire du coup la différence ?

R : L'odeur !

Q : À l'odeur ?

R : Ah bah ouais. L'ail des ours ça pue l'ail, et l'ours ça pue l'oignon. C'est un truc de ouf. Tandis que le muguet ça sent le muguet, c'est très très bon, ça sent bon... Et c'est cool, et y en a très peu, ça dure pas longtemps. Tandis que l'ail des ours ça fait au moins déjà deux semaines qu'y en a et y en a jusqu'à fin juillet donc... Ouais, c'est pas du tout la même période...

Q : Au niveau des feuilles, tu confonds pas ?

R : Non non. Puis du coup les feuilles de muguet sont plus larges, celles de l'ail des ours sont plus fines. D'après moi.

Q : Et tu peux... t'as eu peur de le confondre avec d'autres choses ?

R : Non non, l'ail des ours c'est pareil, l'odeur quoi. C'est con mais les plantes faut vraiment réactiver ses sens : toucher, l'odeur et le goût. Surtout sur l'odeur, c'est con mais... Moi mon truc c'est du coup je les roule en boule dans ma main et je sens l'odeur que ça fait. Et là t'as pas de doute en général sur une plante, ça dégage bien l'odeur comme ça, c'est cool.

Q : Et dans les cas où par exemple là l'odeur d'ail ça peut rester sur les mains, et si tu fais ça sur d'autres plantes, enfin d'autres feuilles, comment tu peux être sûr... ?

R : Ouais, bah entre temps tu te les frottes dans la terre ou dans le gazon ou n'importe quoi. Voilà, tu trouves un truc, sur tes chaussettes, tu te rinces les mains...

Q : Tu ramasses quoi du coup si on peut faire une petite liste un peu exhaustive, ça te dit ?

R : Ouais, bah si tu veux. Y a de quoi faire hein, bah de l'ortie, du lamier, du pissenlit, de l'oseille, l'ail des ours, après y a plein de fruits... Moi je suis un préhistorique hein, j'en mange beaucoup maintenant hein... Les coucous, toutes les fleurs, pratiquement toutes les fleurs sont bonnes,



coquelicot, là j'ai découvert aussi les bourgeons. C'est trop bon de manger les petits bourgeons de tilleul et de noisetier, c'est cool, et c'est plein de vitamines, un truc de fou ! Mais y a tellement de trucs... Là les jeunes pousses de fougères, on a découvert aussi. C'est... on dirait du beurre, c'est troublant. Y a l'aubépine, on dirait du chocolat, c'est troublant, j'ai halluciné. J'ai fait des galettes d'aubépine à l'automne : chocolat, la même couleur, le goût presque pareil, incroyable !

Q : Les fleurs d'aubépine ?

R : Les baies d'aubépine.

Q : Ah les baies !

R : Et tu fais de la confiture avec les fleurs... Après y a de la sauge, y a ... Je sais pas, y a tellement de trucs...

Q : La sauge... quelle sauge ?

R : La sauge sauvage, qui fait des fleurs violettes là. Y a plein de trucs, les plantains, les deux plantains, la stellaire, l'amarante... Ouais, déjà. Y en a encore plein d'autres...

Q : Sur la sauge du coup tu sais quelle espèce tu ramasses ?

R : Je crois que ça s'appelle la sauge sauvage <rires> mais c'est bizarre, je suis pas sûr forcément. C'est une espèce où elle est trop marrante parce qu'elle a des fleurs ou quand t'appuies à un certain endroit de la fleur c'est un piège à abeille qui fait que l'abeille ça la bloque et ça l'oblige à prendre du pollen. En fait ça dépose, ça fait un mécanisme qui pose du pollen sur le dos de l'abeille, voilà c'est ça. C'est un truc complètement dingue, et tu peux le faire avec une petite tige, et t'appuies sur la fleur et ting ça fait baisser le truc, tong, et ça pose du pollen, c'est génial ! <rires> Voilà, tu la reconnais comme ça...

Q : Et tu la reconnais comment là... donc en utilisant ça, et quoi d'autre comme critère ?

R : Bah après ouais, les feuilles, la forme, la plante, c'est un tout hein en fait. Je pense que c'est vraiment un tout. Je reconnais le tout. « Tiens, ça c'est celle-là ». Ouais, y a plusieurs critères.

Q : T'as appris comment à la reconnaître ?

R : Pareil, lectures et observations. Celle-là je crois. Mais à une époque ce que je faisais c'est que je feuilletais très régulièrement les livres de plantes, comme ça après t'as les images en tête, tu sais que ça ça se mange, ça ça se trouve, ça c'est un truc qu'il faut apprendre. Et après tu vas te balader, tu revois les plantes tu fais « Ah tiens, ça c'est une plante que j'ai vu dans le livre ». Et après tu reprends le livre, tu refais à l'envers, et tu refais « Ah c'était celle-là », ta ta ta. Et à une époque je me disais « une par balade, t'apprends ». Et bah du coup au bout de trois ans ça en fait ! Et c'est une bonne façon d'apprendre je pense, et il faut potasser hein, c'est con mais y a rien qui tombe du ciel... Y a un moment faut étudier, quoi, merde. Et c'est pas très compliqué hein.

Q : Parce que t'as eu aussi des... enfin tu potasses, mais t'as eu aussi des transmissions orales ?

R : Orales ouais carrément, j'ai eu beaucoup de chances pour ça. La mère à un pote, qu'est juste trop une sorcière de ouf. Elle ramasse plein de trucs. Et surtout l'intérêt que ça a, la passion du truc et tout. Les gens sont justes génial quoi. Ouais, y a des gros passionnés vers chez moi.

Q : Tu peux me parler des lamiers que tu ramasses ?

R : Ouais, bah surtout le violet, qu'est hyper courant, t'en vois partout. Ça se mange cru, cuit, c'est bon. C'est trop dommage que ça soit pas plus connu parce qu'alors ça, ouahou c'est trop bien. Y en a partout tout le temps.

Q : Comment tu le... Tu le ramasses quand y a les fleurs ?

R : Tout le temps, ouais. Il a des fleurs tout le temps hein, enfin moi j'ai l'impression qu'il a des fleurs toute l'année ouais.

Q : Et du coup tu le reconnais comment quand tu... ?

R : C'est pareil, c'est un tout hein, les feuilles, les fleurs, la forme, puis tu sais que ça c'est un... C'est comme tu reconnais un chat quoi, tu sais que c'est un chat. Bah là c'est pareil, tu vois un lamier tu sais que c'est un lamier ! <rires> Non mais, franchement c'est de cet ordre-là.

Q : T'as déjà eu peur de le confondre avec quelque chose d'autre ?

R : Bah au tout début peut-être, un petit peu. Mais au tout début quoi, maintenant plus du tout.

Maintenant j'ai vraiment plus de doutes, sur le truc quand je... Celle où t'es sûr, y a pas de doutes.

Q : Sur la fougère, tu ramasses toutes les fougères ou quelle... ?

R : Bah y a les fougères des bois de chez moi, y a les jeunes pousses qui poussent en faisant une sorte de spirale, c'est trop ouf, c'est trop beau, c'est vraiment trop beau. Et ça a un goût de beurre, enfin on dirait du beurre.

Q : T'as déjà eu peur de la confondre la fougère ?

R : Ah bah la fougère non, c'est comme un cheval, tu peux pas le confondre avec... C'est un truc quoi la fougère !

Q : Mais tu sais quelle espèce de fougère tu ramasses ?

R : Prrf, non... Y en a pas mille hein par ici, y a une espèce, enfin moi j'en vois qu'une. Après les subtilités... Même les sous... enfin toutes les autres espèces en général, j'avais vu ça. Quand dans une famille y en a une qui est comestible, toutes sont comestibles quasiment. C'est des tous quoi, ça va tout ensemble. Pas tout le temps, mais quasiment tout le temps ça fait un tout quoi. Une espèce est bonne donc toutes les espèces sont bonnes.

Q : Et les plantes, c'est quoi ta connaissance des plantes toxiques ? Comment tu les as appris... ?

R : Bah, après c'est le truc, mélange transmissions-livres, et c'est que depuis gamin tu sais que ça faut pas le toucher, ça faut pas le manger. Genre le datura, tu le vois tu sais « non ça... », depuis gamin on te dit qu'il fallait pas en prendre. Voilà, des trucs comme ça.

Q : Le datura, en cueillette, t'as déjà eu peur de tomber sur du datura ?

R : Ah bah t'en vois des fois, c'est rare, très très rare. Mais t'en trouves des fois. C'est moche comme plante, très très moche. Beuh... <rires> Tu vois ce que c'est ?

Q : Oui. [...] Tu l'as jamais confondu avec quelque chose d'autre ?

R : Non ben non, c'est pareil, ça... Même si j'aurai peur parce que franchement ses feuilles il me semble qu'on peut confondre facilement avec d'autres trucs et tout, quand elle est jeune en tout cas. Genre faut se méfier des jeunes plantes, parce que quand elles sont jeunes elles se ressemblent toutes. Plus ou moins, et t'es moins sûr, y a pas encore les fleurs, et du coup faut se méfier quand les plantes sont jeunes, faut être un peu plus prudent, je dirais...

Q : Et avec quoi tu aurais peur de la confondre en jeunes plantes ?

R : Bah j'ai peur que ça ressemble à un truc mais je suis pas sûr hein, peut-être que je mélange peut-être des trucs. Mais genre l'égopode, truc qui fait des grosses feuilles et tout. Je sais pas pourquoi dans ma tête j'associerais ça à ça en confusion.

Q : Tu le ramasses l'égopode ?

R : J'en suis pas encore... Là dernière fois j'ai goûté un truc, je crois que c'est ça mais je suis pas encore sûr. Je l'ai pas encore à 100%. Je tourne autour, tout doucement. C'est souvent ça tu sais, y a plein de trucs, t'avances tout doucement dans ta connaissance, petit à petit t'as des trucs qui se confirment, qui s'infirmement... Petit à petit t'avances.

Q : C'est comme ça que t'apprends, toi ?

R : Ouais, en trouvant, en éliminant, en trouvant, en éliminant. Petit à petit, ouais. Tout doucement, mais c'est cool. J'adore apprendre en fait.

Q : Est-ce que t'envisages de suivre des formations sur les plantes ?

R : Pfff, vu le prix que ça coûte en général... Non, enfin non, c'est pas le... Puis je suis vachement autodidacte, puis pour moi ça doit pas être très sérieux en plus, je suis pas... Je suis très simple, c'est pour manger, j'apprends les plantes, j'adore ça, c'est pas « sérieux »... Après par contre j'aimerais bien organiser... plus partager, transmettre un peu de mon savoir, mais ça c'est une autre question !

Q : T'as déjà fait des transmissions ?

R : Ouais, quand même, j'ai déjà fait au moins trois ou quatre fois des balades-cueillettes organisées plus ou moins, avec quand même des personnes et tout à chaque fois. Donc ouais j'ai déjà transmis un peu. Puis du coup je fais tout le temps des balades avec mes potes, et là avec mes colocs en ce moment, à fond, du coup je leur apprend tout le temps plein de trucs... Et voilà. Un

de mes colocs, un petit jeune qui a 20 ans, l'autre fois il est allé nous ramasser des trucs j'étais trop content ! « Wah ! c'est cool, t'as ramené... » et tout...

Q : Il avait pas fait de confusion ?

R : Non, non, non, voilà. C'était cool.

Q : Et justement comment toi t'abordes les confusions dans les sorties ? Comment tu transmets ? Tu l'abordes déjà ou pas... ?

R : Oui bah ouais carrément, en général, surtout quand je vais transmettre, je vais être en mode : « quand y a un doute, y a pas de doute, donc tu cueilles pas. Si t'es pas sûr tu prends pas. » Pour les autres... Après personnellement, parce que moi faut bien que j'expérimente aussi, donc j'essaie, puis zut je m'en fous. Mais niveau pour les autres, je pense faut faire attention quand même et du coup insister là-dessus. Et du coup en général, si tu pars de ce principe là, si t'as bien vérifié avant de cueillir, bah franchement tu te trompes pas trop, y a pas trop de risques. On a des bons livres en France, bien faits, on a des gens compétents qu'ont fait des choses incroyables.

Q : Donc c'est ton conseil principal ?

R : Ouais ouais, grave. S'appuyer... Tant que t'es pas sûr tu cueilles pas. T'en prends jamais trop, surtout si t'es pas sûr. Et voilà. Et travailler avec des bons livres, faut au moins...

Q : Et comment tu fais pour décrire les plantes ? Comment tu les décris pour transmettre ?

R : Pff, je les montre. Moi je vois que comme ça, parce qu'après décrire... Ça se fait des fois hein, mais je trouve que y a rien de mieux que d'aller sur le terrain et puis de montrer, on se balade et alors « ça c'est ça, ça c'est ça... » Ouais, voir comme ça plutôt.

Q : Et quand tu les montres est-ce que tu montres des critères particuliers ?

R : Ah ouais, certaines, je saurais plus tout de suite, mais des trucs pour les identifier sûr. Des trucs qui permettent de pas du tout hésiter, LE truc. Y a pas mal de plantes comme ça quand même, « si y a ça c'est que c'est ça, c'est sûr. » Genre la carotte sauvage avec ses bijoux rouges là. Si y a pas le petit bijou, bah non tu prends pas. C'est fou ça je trouve. C'est dingue ! Moi je suis très émerveillé en fait aussi, c'est un garde-manger... Et du coup la nature devient une sorte de pote-garde-manger, complice-nourriture, tu sais pas trop. Oh ! Ça élargit beaucoup les choses, c'est cool !

Q : Comment tu la cueilles la carotte sauvage ? Tu prends... ?

R : Bah tu la creuses hein, tu déterres.

Q : Et tu manges la racine ?

R : Ouais.

Q : Tu manges les pousses aussi, enfin les... ?

R : Les fanes, quand y en a un peu ouais, mais bon je crois que les ombelles, j'ai pas encore goûté mais je sais pas... Ça m'étonnerait pas qu'y aie quelque chose à en faire mais pour l'instant, une chose à la fois. Y a déjà beaucoup à faire, moi ça me prends beaucoup de temps. Du coup je me suis mis à fabriquer plein de sirops, liqueurs, confitures... Mais vraiment quoi ! Mais pareil, ça prends plein de temps, et je vais cueillir pratiquement tous les jours en ce moment. Faut cueillir, préparer, manger... Ça prend du temps, et c'est cool !

Q : Tu fais des conserves ou des trucs qui se gardent ?

R : Ouais un petit peu carrément. Des pestos, des trucs comme ça, des fromages aux herbes et tout, c'est cool ! [...]

Q : Tu fais quoi comme genre d'expérience comme ça avec les plantes ?

R : Genre j'ai un essai là d'espèce de vin de brindilles de marjolaine dans la cave, j'ai laissé fermenter de l'eau avec des brindilles de marjolaine, on va voir ce que ça rend. Je sais pas, des trucs comme ça, ou des baies. Après toutes les liqueurs, les gnôles, les trucs comme ça. C'est cool. Ah si, j'ai fait un truc cool, j'avais mis des prunelles, tu sais les petites prunelles, dans de la gnôle à Noël, c'était écrit la recette, j'ai essayé, et du coup j'ai filtré, et je me suis retrouvé avec un gros saladier de prunelles à la gnôle. Je me suis dit « ben tiens, qu'est-ce qu'on va en foutre ?! » Du coup j'en ai fait de la confiture ! <rires> Et c'est diabolique ! La prunelle à la gnôle en confiture,

waouh, c'est trop fort ! C'est trop bon, et c'est putain de fort, mais c'est trop bon ! Ça m'a pris quatre heures, mais au moins je l'ai récupéré, je l'ai pas jeté, et j'ai fait dix pots de confiture, mais franchement, putain de truc ! J'avais jamais entendu parler de ça. J'aimerais bien avoir des retours, je fais goûter là, petit à petit. <rires> Je suis très expérimentateur, vraiment j'essaie. Je me dis « on est tellement au début de plein de savoirs de ouf que faut essayer des trucs ! » Voilà.

Q : Tu pars de recettes la plupart du temps ?

Q : Euh oui et non... Des fois ouais, genre au début ça a commencé avec ma grand-mère y a trois-quatre ans, qui m'avait appris à faire le vin de pissenlit, que du coup on en avait fait [...], on avait fait du vin de pissenlit, c'était ouf. Et du coup elle m'a appris pas mal de recettes, tous les vins de noix et puis tout ça. Et maintenant je fais mes propres trucs, c'est cool. Là j'ai fait un truc marrant aussi l'année dernière, j'avais fait une grosse récup' de fanes de fenouil. Et j'ai remarqué que j'avais pu faire une sorte de sirop avec, et que ça avait fait une sorte de sirop d'anis-orgeat trop bon, et je me suis dit bah attends, y en avait plein plein plein, et j'ai fait de la gnôle avec des fanes de fenouil. Et ça a fait une espèce de pastis incroyable, délicieux, artisanal, et voilà, des trucs qu'on peut faire avec des récup' de plantes, je lance des idées... Mais vraiment c'est cool !

Q : Si on revient sur la transmission, t'as d'autres modes de transmission que les sorties ?

R : Euh, discussions, après moi j'en parle facilement dans la rue, par exemple « Ah tiens y a ça qui pousse, ah mais vous savez que ça c'est ça... » ou parler des plantes, à demander en ville « ah c'est quoi cet arbre au fait », et tout... Trucs comme ça, je sais pas. Après la discussion on la vit, je suis très nature donc je parle souvent de la nature, donc ouais, ça transmet bien en fait... Après j'ai un petit projet de faire bientôt mon propre petit livre de cueillette avec mes préférées et tout. Je travaille là-dessus en ce moment, proposer ma sélection.

Q : T'as commencé à l'écrire ?

R : Ouais, carrément, j'ai un brouillon et tout et j'aurais au moins une vingtaine de plantes, faciles, simples, et bonnes. Voilà. Et mes préférées. Parce que je me suis mis depuis peu à fabriquer des petits livres [...] et du coup j'ai envie de faire un livre sur les plantes.

Q : Tu fabriques toi-même les livres ?

R : Ouais. [...]

Q : Et donc tu comptes en mettre combien des plantes ?

R : Bah je sais pas, quinze-vingt ouais. Un petit début de trucs simples, vraiment simples faciles et bonnes quoi. J'ai envie de faire...

Q : Et donc tu mets quoi dedans ? Comme indications... ?

R : Bah du coup je vais voir... J'ai envie de faire... Souvent les trucs de cueillette ils sont hyper techniques, la moitié des mots du comprends pas. « Les pétioles de la renoncule... » oui bon, bien, voilà, mais faut aller voir un glossaire, nanana... J'aimerais bien essayer de trouver une façon de présenter, de le faire, beaucoup plus simple et beaucoup plus abordable. Ludique... je sais pas. Voilà. Du coup j'ai commencé à chercher des images et tout. Et je vais proposer des recettes aussi. Voilà, je réfléchis à ça...

Q : Et sur la façon de cueillir, tu mets des informations aussi ?

R : Euh ouais, carrément, super important. Le truc, ne jamais cueillir plus d'un tiers de ce qui a, un quart-un tiers de ce qui a de plantes dans une zone, si elle est seule surtout pas en prendre, vraiment en mode respect, propre. Si t'en es à ce point-là de cueillir des plantes, c'est que par rapport à la nature tu fais gaffe quoi. Tu fais pas n'importe quoi, c'est super sérieux. C'est pas un jeu du tout je pense. Par contre c'est un terrain d'amusement génial, mais faut faire attention et pas abuser avec les plantes et tout. Ouais, des trucs comme ça.

Q : Et donc tu prévois de le diffuser comment ce petit livre ?

R : Je sais pas, comme ça ! <rires>. Plus ça va, moins j'ai envie d'être sérieux et officiel et plus je me fonds dans la masse et voilà. Mais j'en distribue partout en fait autour de moi mais c'est vraiment marrant hein, ça fait des effets incroyables, des trucs marrants... Ça fait genre un mois que je fais ça et gros trip <rires>, franchement. [...]

Q : Et tu vas parler des confusions aussi du coup, des risques de confusion ?

R : Peut-être sur celles qui sont dangereuses un peu, vite fait. Voilà. Mais bon...

Q : A priori non pas trop ?

R : Pas trop ouais, ça va. Franchement vers chez nous, ça craint rien hein. Je te dis y a dix-douze... même pas, les toxiques mortelles dangereuses pfff, franchement y a pas grand chose. Faudrait vraiment vouloir. Et puis surtout que, après ça part du bon sens mais, les trois quarts des toxiques elles sont horribles ! Elles font trop peur et elles puent !! Donc déjà t'as pas envie de les ramasser. Genre l'hellébore fétide, qui c'est qui va ramasser ça ?! Faut être débile quoi ! Elles nous disent les plantes quand elles sont pas bonnes, moi je trouve.

Q : Là sur le cas de la digitale, du coup... Y a des choses qui sont pas évidentes quoi...

R : Par contre ouais, la digitale elle fait jolie, mais après non, plante grasse, faut se méfier des plantes grasses, je sais pas pourquoi moi je me méfie des plantes grasses, et la digitale, elle fait grasse. Je trouve.

Q : Et le muguet, c'est pareil, c'est assez joli...

R : Oui, c'est vrai, c'est joli, ouais. Voilà, faut pas tomber dans les pièges de la beauté. <rires>

Q : Du coup c'est vrai que c'est pas toujours vrai...

R : Ouais c'est pas toujours vrai, justement, des fois c'est vrai, des fois c'est pas vrai... Bon. C'est la nature ! <rires> plein de surprises, faut essayer. Non mais voilà...

Q : Et du coup toi t'es un peu alerté et du coup tu fais gaffe, mais des personnes qui ont pas forcément une alerte comme toi et qui liraient ton petit bouquin, ils pourraient avoir tendance à pas forcément bien reconnaître la plante, ou pas voir toutes les précautions...

R : Ouais, c'est pour ça que je me méfie. Faut que j'y réfléchisse vraiment à cette question-là, pour que justement mon identification elle soit absolue, claire, et voilà, qu'il y ait pas de doutes. Bon, on va voir. Mais j'ai des pistes là, j'ai vraiment deux-trois super bouquins à la maison. [...]

Q : Les pissenlits que tu ramasses c'est quoi comme pissenlits ? Enfin quand tu dis pissenlits en fait tu parles de quoi ?

R : Bah la plante, les feuilles, la fleur, ouais. La fleur y a pas de doutes quoi, même si le tussilage ressemble beaucoup au pissenlit sur la fleur, mais bon ça... C'est pas la même plante du tout, elle est grande, c'est pas les mêmes feuilles, et c'est pas non plus la même fleur précisément. Bah après je crois le tussilage aussi, la fleur est bonne il me semble, en tout cas elle a des propriétés.

Q : Tu le ramasses pas le tussilage ?

R : Euh j'ai pas encore assez de connaissances sur lui pour le ramasser. J'avance vraiment une par une, et je confirme avant d'aller trop vite, je préfère vraiment... Y en a déjà tellement ! Je te jure, c'est... Waouh. Du coup j'avance vraiment... J'en apprends au moins facile deux par cueillette, mais voilà, progressivement. Parce que c'est vraiment un chantier énorme. C'est combien ? Quatre mille en Europe ? Enfin je sais plus. Donc bon, *piano piano*. [...] Comme je te disais un peu tout à l'heure, le truc, tu te réinscris vachement dans la nature en cueillant quoi, ça te fait prendre conscience de plein de choses sur les saisons, sur la quantité de plantes, la collaboration entre les plantes, tout ça. C'est vraiment large, et ça te fait te sentir tout petit... T'es tout petit. Et tu peux manger des plantes ! Tu redeviens vachement un animal, c'est très curieux, très intéressant aussi je trouve. Vraiment. Plein de choses. Après sur la question de la nourriture en plus, ça fait manger léger et cru souvent en plus, du coup t'es quand même vachement, par rapport à toute cette vie de merde, de gens qui bouffent de la viande de merde, cuite et tout... Tu changes vraiment, tu te décales vraiment encore plus, et c'est cool quoi, parce que ça fait un effet sur le corps qui est juste dingue. Après c'est pas pour ça qu'on fait ça tu vois, mais ouais, je sais pas. Apprendre à reconnaître la nature, voilà, ce qu'y a. Et ça fait se rendre compte que... Hier je parlais avec une fille, elle me disait « ouais, j'arrive à reconnaître un arbre d'une fleur ». Ok. Et du coup pour elle n'importe quel truc vert c'est une plante. C'est con mais moi je vois là, ce qu'il y a devant nous, je vois du pissenlit, je vois du cerfeuil, je vois des pâquerettes, je suis sûr qu'il y a de la stellaire... Y a un peu d'avoine à deux balles qui pousse de la ville... C'est pas juste vert quoi. Est-ce que c'est

bien ou mal je sais pas, mais je crois que connaître son environnement c'est bien ! Voilà. C'est con mais...

Q : Cette nana-là, elle, elle cueille pas du coup ?

R : Non, c'est une fille « de la ville ». Voilà, guillemets guillemets. C'est malheureux hein, mais qui a pas eu la chance de... Moi j'ai eu trop de chance, j'ai grandi à la campagne, j'ai des potes qui ont fait des trucs qui sont là-dedans, des parents de potes, mes parents aussi pas mal, très très proches de la nature, mes grands-parents, des jardins partout. J'ai vraiment eu de la chance sur ça.

Q : Et tu connais des gens qui cueillent et qui sont moins... Enfin je sais pas, qui s'y connaissent moins ?

R : Euh mouaif... Bah par exemple y a beaucoup de pratiques de cueillettes, pas saisonnière mais genre... À la campagne hein je dis... Y a plein de gens encore qui vont ramasser les noisettes, par exemple, les noix, les cornioles encore un petit peu, ça se fait, genre les gens, à un moment de l'année, c'est leur mission, « bon bah voilà on va ramasser ça ! ». Ou le champignon, surtout ça, le champignon. « C'est le moment d'aller à ça... », du coup ils vont cueillir ça, qu'ils connaissent, qu'ils apprécient. Et voilà. C'est des cueilleurs aussi, et bon ils connaissent pas tout mais c'est pas grave, on s'en fout. Mais déjà ils sont dans le cycle de la saison. C'est à ce moment de l'année où on peut ramasser ça, et on a ça en cadeau, et c'est quand même... C'est cool déjà je trouve. Et y a plein de gens qui cueillent hein ! Franchement, du coup en me baladant, tu rencontres plein de gens, de vieux, de mamies, de jeunes. Plein de gens cueillent, qui s'intéressent à ça, ça fait faire plein de discussion : « Ah mais qu'est-ce que vous avez ramassé vous ? - Ah bah nous on a ça, ah bah vous vous avez ça ». La dernière fois avec des potes, notre bande de potes justement, on a appris l'anémone, c'est des petites mamies en train de le ramasser, « alors ça c'est de l'anémone et tout... Et vous, vous avez ramassé quoi ? ». Nous on avait pris des primevères, on mangeait les primevères, « ah bah c'est bien, les jeunes... ». Du coup elle fait « ah le gui cette année il est malade, il a des tâches grises, ah là là, ça va pas bien dans la forêt... ». Enfin génial ! Des discussions tu sais pas d'où... C'est cool !

Q : Et du coup y a beaucoup de monde qui cueille, tu veux dire dans ton village là ou en général ?

R : En général. Je pense que y a encore beaucoup plus de gens qui cueillent qu'on veut bien le croire. Ouais, quand même. Et ça revient en plus. Clairement ça revient, ça perdure. Après y a eu des époques où les gens cueillaient beaucoup plus ! Quand ils avaient un peu plus faim, parce que là c'est la fête, on a tout ce qu'on veut, c'est facile de pas cueillir ! Parce que cueillir c'est chiant hein, souvent genre les orties ça pique les mains, c'est con mais ben au début c'est chiant ! Après tu t'habitues, tu trouves une technique, et voilà. C'est un effort, aussi, aller prendre sa nourriture, prendre le temps de faire ça. Faut d'offrir ce temps. Je pense que quand les gens ils ont plus faim, ils cueillent plus. Clairement voilà, c'est sûr. Bon, je souhaite pas une pénurie, non, non, mais voilà, ça vaut le coup de s'y intéresser. <rires>

Q : Au cas où...

R : Alors, là, « au cas où ». Putain j'ai eu combien de potes qui m'ont dit « si c'est la guerre je viens chez toi » et tout. Je te jure, des trucs, tu fais « d'accord, merci les gars. À quoi je sers... » <rires>. Mais bon... c'est cool ! Ça part d'un bon sentiment ! Je me rends compte, tu leur présentes des jolies salades et tout, les gens ils sont trop contents, ils sont intéressés, ça touche beaucoup.

Q : Le fait que toi tu cueilles c'est ça ?

R : Ouais, bah que des gens cueillent en général. En tout cas moi quand j'offre quelque chose que j'ai cueilli, les gens sont très très curieux. Et j'ai fait bouffer de ces trucs du coup, génial, ils ont des souvenirs, des galettes aux herbes et tout. Des trucs trop bizarres. Allé, on va goûter ça, c'est nouveau hein les gars, vous me dites si c'est bon, ce que vous en pensez...e <rires>. Je leur ai fait des coups comme ça, c'est marrant ! Et des fois c'était très bon, voilà, des fois ça avait pas de goût, mais voilà. Je leur ai jamais fait de mal.

Q : Tu les as jamais empoisonnés ?

R : Non, non non. <rires>

Q : Qu'est-ce que t'as d'autre à me dire sur la cueillette ?

R : Sur la cueillette... ?

Q : Si tu te taries on arrête mais...

R : Ouais, je sais pas <rires>. Y a quoi d'autre à dire sur la cueillette... Tu cueilles toi un peu ?

Q : Un peu ouais, mais je prends pas assez le temps...

R : Ouais, faut avoir du temps. Moi j'avoue j'ai un peu braqué le temps.

### Luc, autodidacte

Q : Qu'est-ce que t'as fait comme études ? C'est quoi ton niveau d'études et en quoi ?

R : J'ai fait un bac pro et un BTS en aménagement paysager. Donc a priori végétal, donc ça donne quelques petits repères dans la botanique, les familles, les genres, les espèces, j'arrive un peu à me dépatouiller avec ça. Mais de la botanique on en a fait quasiment pas, on a fait un petit peu de l'observation des plantes genre au niveau de la fleur, apprendre un peu des choses de base. Donc je suis pas complètement largué, j'ai envie d'en apprendre plus mais les bases en paysage elles sont très très très limitées, et surtout on n'apprend aucune plantes sauvages.

Q : C'est que des plantes horticoles quoi.

R : On apprend les plantes horticoles et on apprend un petit peu les arbres, si en plantes sauvages on apprend un petit peu les arbres. Mais c'est quelques uns quoi, et puis très vite ça rentre dans les cultivars, tu sais, de paysagistes quoi. Les arbres pourpres, les arbres qui ont un port pleureur, tu sais tous les arbres traficotés quoi.

Q : Mais t'as quand même des cours de botanique de base sur les clefs d'identification ?

R : Ouais ouais, on a vu un peu les clefs d'identification, on a vu la flore de Bonnier tout ça, mais ça reste ridicule en 4 ans, ça représente, je sais pas, quelques heures, ça tient sur les doigts d'une main, deux mains peut-être. Ouais, c'est... On fait beaucoup d'autres choses, genre de l'économie de chantier, de l'économie d'entreprise, ça c'est le truc qu'on bouffe le plus. Puis de la technique liée aux paysages des entreprises aujourd'hui en occident. Mais la formation des paysages plus naturels on va dire, c'est pas du tout notre créneau, c'est d'autres études, aménagement paysager c'est...

Q : C'est urbain ?

R : Ouais ouais, c'est les entreprises qui font plus ce qu'on appelle paysagiste tu vois, entretien, création de ce qu'on dit d'espaces verts et tout ça, c'est très normé. [...]

Q : Est-ce que t'as des origines rurales ? Est-ce que t'as déjà vécu à la campagne, est-ce que t'as de la famille... ?

R : Non pas vraiment, non. Famille proche c'est plutôt urbain quand même. J'ai pas vraiment vécu à la campagne comme j'ai vu d'autres gens vivre à la campagne. Y a quelques années d'enfance où j'étais très proche, j'étais en contact des champs, très proche, donc y avait quand même un contact très clair. Y a quand même eu des expériences d'enfance qui font que j'ai régulièrement fait le potager et fait le jardin avec ma mère par exemple. Et puis que j'allais quand même une bonne série de fois glaner des fruits avec ma mère par exemple, parce que y avait un prunier, y avait un pommier qui donnait des fruits et que fallait ramasser, on faisait les confitures, les mûres aussi. Voilà ça c'est un peu le lien avec le rural... [...]

Q : Alors du coup sur les plantes spécifiquement est-ce que t'as suivi des formations ?

R : Ben non en fait, j'ai appris petit à petit. En fait, très vite ça se... C'est très limité. Ça fait longtemps que je veux apprendre plus, vraiment les plantes sauvages, mais sauf que vu que y a plein de choses qui se passent dans nos vies bah du coup des fois c'est difficile de prendre du temps pour ça pour ci, pour ça... Donc finalement j'ai beaucoup stagné par rapport à ce que je pourrais avoir envie d'apprendre. Ça peut paraître un peu contradictoire mais c'est comme ça. Quand j'étais en paysage j'aurais bien voulu apprendre mais j'étais trop débordé par les études.

Enfin je me laisse déborder facilement... ou je me laissais déborder facilement par les études, donc y avait deux-trois personnes qui étaient très intéressées et qui arrivaient à s'y mettre à la flore sauvage, moi j'y arrivais pas du tout à suivre le truc, donc j'ai un peu loupé le coche, mais j'avais vu un ou deux trucs vite-fait comme ça. Et sinon c'est après, au coup par coup, quand y a eu des occasions ces dernières années. Donc c'est souvent après une manière très succincte et j'essaie de le recouper avec les livres du coup. Quand j'entends une info ou qu'on me montre une fleur... j'essaie de faire recouper avec... Enfin en fait je compense beaucoup le fait que je puisse pas faire beaucoup de pratique par faire pas mal d'intellect en bouquinant. Du coup y a beaucoup de choses que je pense que j'emmagasine comme un fou en théorique, par les photos, par le texte et tout ça. Ce qui fait que dès que j'entends parler d'une plante ou dès qu'on m'en montre une je peux un peu plus facilement saisir l'opportunité d'apprendre. Mais finalement ces situations-là elles ont été très rares. De pouvoir confirmer. Donc je reste beaucoup plus dans le doute en fait, par rapport aux plantes. Y a pas mal de plantes, je pense qu'il me faut vraiment pas grand-chose pour que je puisse la cueillir sans doutes en fait.

Q : Mais quand tu dis que y a des gens qui te parlent de plantes et tout, c'est pas dans des cadres formels ? C'est ...

R : Ah bah non du coup ouais, y a pas eu de formation.

Q : T'as pas suivi de stages ou truc comme ça ? T'as fait des sorties par contre ?

R : Bah non même pas en fait. Oui, à part la sortie... Mais des sorties comme ça, ça faisait longtemps que je voulais en faire mais c'est...

Q : T'en n'avais jamais fait avant ?

R : Non.

Q : Comment t'es venu à t'intéresser aux plantes ? Et à commencer à chercher ?

R : Ça c'est un peu compliqué... Je pense que dès... En fait quand j'étais gamin et que je voyais qu'on pouvait ramasser... C'est tout con mais les mûres, c'est un bon exemple, parce que c'est une plante sauvage, et on se rend compte qu'on peut aller piocher quelque chose dans la nature. Ça, ce truc-là, je pense qu'il m'a marqué vraiment fortement. Et par contre je pense que je suis resté pas mal frustré de pas vraiment rentrer les deux pieds dans ce monde. Donc y a eu des moments où je commençais à l'effleurer mais j'ai pas vraiment eu les rencontres pour vraiment rentrer dedans. Mais du peu que je voyais de l'extérieur, je me disais « y a vraiment quelque chose de passionnant là-dedans ». Et par le paysage finalement, par les études de paysage, c'était la même chose, je me suis dit « tiens y a vraiment quelque chose ». Mais voilà on est resté complètement sur un autre bord, mais ce qu'il y avait à côté, ce qui me semblait plus intéressant, on l'a pas... Donc c'était un peu proche, et puis c'était pas le moment, c'était pas le milieu...

Q : Et du coup tu aimerais bien en suivre des formations ? Plus formelles ?

R : Bah des fois je me dis qu'à un moment il faudra peut-être que je fasse ça ouais. Parce que... Bah j'ai hésité plus d'une fois en fait, genre Couplan, des gens comme ça qui proposent des choses connues on va dire. Mais je pense qu'il y a même des choses qui sont on va dire moins connues mais tout un tas de petites formations, ça fait pas mal d'années que je me dis que je vais peut-être faire un truc comme ça, au moins sur quelques jours... Puis en fait j'ai toujours pas fait. Donc c'est, voilà, c'est un peu ça, c'est le chemin.

Q : Donc pour l'instant tu continues à apprendre dans les bouquins et puis en tâtonnant...

R : Ouais du coup en tâtonnant quand y a un peu une occase comme ça...

Q : T'utilises quoi comme bouquin du coup ?

R : Et ben, celui-là par exemple <Le Livre des Bonnes Herbes de Pierre Lieutaghi>, ça m'a montré deux-trois trucs comme ça, j'y ai repensé, j'ai sorti le livre un peu par hasard en fait, je suis retombé dessus, je me rappelais plus qu'il était rangé ce bouquin, je me suis dit « tiens, ça peut être marrant de te montrer ». Et j'essayais de me rappeler un exemple de quelque chose que j'aurais pu voir là-dedans... Et qui aurait pu me servir dans ce lien au végétal là, et l'exemple qui m'est revenu à l'esprit là, j'en n'ai pas d'autre mais... C'est les écorces de bouleau. Les écorces de



bouleau où très vite c'est... Enfin c'est tout le temps sec et tu peux en faire un allume feu en fait, tu peux faire un peu une espèce de torche. J'avais vu ça là-dedans, puis je m'étais dit « tiens faut essayer ». Du coup c'était marrant, parce que je pense que ça marchait bien comme il expliquait quoi, ça fait vite un allume-feu, un truc qui fait tout le temps une flamme, donc voilà c'est un exemple.

Q : Qui fait une flamme pendant longtemps c'est ça ?

R : Ouais, qui s'allume, qui dure, qui crame assez longtemps, comme une torche quoi.

Q : Donc t'as réussi à allumer un feu avec ?

R : Bah ouais ouais, c'était ça, et puis essayer de voir justement combien de temps ça durait parce qu'il disait qu'on pouvait faire une torche, donc j'en ai gardé une comme ça allumée, et c'est vrai que ça crame assez longtemps. C'est un petit truc comme ça ouais. Mais je sais pas ça fait un petit moment que je l'ai bouquiné ce truc, j'avais pris des notes mais comme ça je m'en rappelle plus quelque chose que j'ai vraiment mis en pratique en fait... Ça me revient pas à l'esprit.

Q : T'as pas de bouquin quand tu vas cueillir, t'as pas un bouquin avec toi... ?

R : Si, y en a un que j'ai emprunté à la bibliothèque l'autre fois et que j'ai trouvé bien, et y a un petit truc qui m'a permis un peu... Y a des petits pas en avant comme ça qui ont permis un peu de me décomplexer en fait en me disant « bon allé ». Parce que y a un peu le flip de la toxicité en fait, je sais je suis là-dedans, je suis pas trop un téméraire, un petit peu des fois peut-être, ça va peut-être dépendre en comparaison à qui hein, mais globalement je suis quand même pas très téméraire et l'autre fois dans ce bouquin que j'avais emprunté à la bibliothèque là y avait un petit... Ça tenait vraiment en deux lignes, sur les pissenlits et tout ce qui s'en rapproche, mais qui est pas du tout du même genre, même genre et même espèce, mais qui se ressemble et qu'on met tout ça un peu par facilité dans les pissenlits. Et l'auteure elle disait que y avait pour ainsi dire aucun risque de confusion avec d'autres salades qui ressemblent vraiment mais avec des différences, qui ont des drôles de gueules mais c'est tout à peu près les mêmes rosettes quoi. Et en lisant ça j'ai dit « bah ouais fait un peu lâcher du lest quoi ». Du coup l'autre fois j'y suis allé et puis j'ai ramassé vraiment tout ce qui venait et tout ça, et du coup c'était bon mais je m'en rappelle que quand je cueillais, je les re-goûtais les unes après les autres pour voir un peu les différences, suivant un peu le stade ou un peu... Et du coup je les ramassais... Y avait toujours un peu une espèce de, tu vois ça butte un peu, je me rétracte ou alors je me lance... ça dépend un peu... C'est sûr, si j'apprends avec quelqu'un de manière plus formelle je pense ça ferait pas ça, mais c'est marrant. Je pense c'est une autre facette de l'apprentissage, ça complète un petit peu je pense. Mais sinon en termes de bouquins, j'avais racheté la flore de Bonnier d'occase.

Q : L'intégrale ?

R : Non, la petite flore portative là, c'est comme ça qu'il l'appelle je crois, flore portative, un nom un peu zarb. Et en fait je l'ai pas utilisée. Pourtant je m'étais dit que c'était vraiment un super bouquin. Je l'avais vu avec les cours, cours de paysage justement, et je m'étais dit « faudra que je l'achète ». Puis y a quelques années je l'ai trouvé d'occase, je l'ai prise, puis finalement je l'ai jamais utilisée.

Q : Parce que c'était compliqué ou parce que t'as pas eu l'occase ?

R : Pff, je sais pas en fait. Si je fais des sorties faut que je le prenne, faut que j'apprenne... Après c'est toujours une question d'habitudes, faut apprendre à l'utiliser. Je sais pas, ça me parlait pas assez, j'avais envie d'un truc un peu plus... En fait je passe déjà pas mal par l'intellect dans ma vie, et c'est vrai que je continue à beaucoup pratiquer l'intellect parce que je bouquine pas mal, à l'occase hein, je bouquine pas du tout tout le temps des bouquins sur les plantes, mais à l'occasion... Quand je tombe sur un je le re-feuille. Mais en fait quand je vais dehors c'est vrai que j'aimerais bien faire un truc un peu plus instinctif, ou alors un apprentissage un peu plus ludique. Parce que tout seul avec un bouquin dehors et tout, j'ai essayé puis en fait j'y arrive pas du tout, ça passe pas. C'est comme si y avait un... Je sais pas y a quelque chose qui bloque. Donc...

[...]

Q : Quand y a des descriptions de plantes t'arrives mieux à comprendre... Enfin tu préfères utiliser les explications écrites ou les illustrations ? Qu'est-ce qui te parle le plus en fait ?

R : Je pense y a pas mal les photos, je pense les photos ça travaille pas mal, je pense que souvent y a des trucs, à force que je feuillette des trucs comme ça, puis quand je les revois dehors je me dis « ah tiens je suis sûr que c'est celle-là que j'ai vu l'autre fois », y a toujours un doute, mais je pense que les photos elles me servent vachement. Les descriptions aussi des fois ça complète mais c'est un peu plus secondaire.

Q : Bon alors du coup qu'est-ce que tu cueilles comme plantes ? Si on liste un peu ça...

R : Et bah en premier on pourrait dire l'ortie, parce que c'est une plus que facile.

Q : Ortie tu cueilles quelle ortie, et est-ce que tu sais... ?

R : Ouais, je me rappelle avoir lu qu'il y avait genre deux types d'ortie mais je sais pas si c'est vraiment ça, je l'ai pas vraiment expérimenté ce truc. Je crois me rappeler qu'il y en avait une qui piquait moins une qui piquait fort mais... Je sais pas, je vois que c'est de l'ortie et puis voilà, je me pose plus de questions sur l'ortie, ou j'ai l'impression que je m'en pose plus. Mais bon différenciation vraiment précise je sais pas faire.

Q : Et tu ramasses les feuilles ?

R : Je ramasse les jeunes pousses quoi, tout ce qui est la sommité...

Q : Les jeunes pousses, c'est-à-dire ?

R : Ouais, je prends... Je pince et puis je prends les deux-trois premiers niveaux de feuille avec la tige.

Q : Bon on va tout lister. Donc les orties...

R : Ouais, les orties. Bah là je revoyais la pimprenelle par exemple, pimprenelle c'est quand je veux faire un mélange, un peu incorporer dans la salade, donc la pimprenelle, le plantain, on pourrait dire les plantains, parce que y a feuilles longues et feuilles rondes. Je suis pas très fan mais en mettre un petit peu dans la salade, par contre j'ai jamais testé cuit, ça fait je ne sais combien de fois que je me dis qu'il faut que je ramasse et que je le fasse cuire. Y a des trucs comme ça des fois ça prend des plombes avant que ça se passe. Et l'autre fois j'ai entendu le coup des fleurs séchées coupées puis de faire une émincé puis de faire une espèce de sauce ou de crème pour la consommer crue je crois elle disait la collègue, je me suis dit que j'essaierai. Je l'ai pas fait, mais j'ai re-goûté la fleur crue comme ça dans le champ je me suis dit « putain faut quand même un petit peu la préparer », c'est là que je me suis dit faudrait que j'essaie aussi cuit. Bref. Les plantains un petit peu, la salade. Du coup ces fameux pissenlits mais de manière large, y en a un l'autre fois j'ai vu, on dit les « crépis » là, avec les feuilles un peu... je sais pas comment dire, justement peut-être que le nom il rappelle un peu cet aspect crapaud là.

Q : Tu ramasses ça ?

R : Ouais. Mais c'est vrai que quand il y a des choses qui me font penser plus au pissenlit vraiment j'ai l'impression d'en être quand même encore à un stade où je suis plus confiant... C'est marrant c'est comme s'il y avait encore un truc où des fois je me dis « est-ce que y a encore des doutes ? ». Je sais pas bien les différencier... Y a un manque un peu de connaissances de la plante qui fait que je suis un peu distant quand même. Je la ramasse mais c'est... Donc vraiment ce qui ressemble au pissenlit je suis plus confiant. Ça c'est salades aussi. Ouais, l'ail des ours hein, le classique, aussi. Qu'est-ce qui me revient en tête... ? L'aubépine, l'aubépine ça c'est les fleurs, enfin feuilles et fleurs. Quand je regarde les boutons floraux là j'en prends aussi avec des feuilles, donc ça c'est pour les infusions plus. Qu'est-ce qui me reviendrait en tête... Ouais le serpolet. Alors je l'appelle serpolet je sais pas trop si c'est... l'origan sauvage quoi... enfin je sais pas trop comment il faut vraiment l'appeler. L'origan sauvage quoi. Je sais pas.

Q : C'est quoi que t'appelles serpolet ? Ça ressemble à quoi ?

R : Bah c'est les petites fleurs... Donc c'est plutôt dans les terrains bien exposés, et c'est fleurs qui sont un peu entre le mauve-violacé-verdâtre là, petites feuilles rondes, puis une tige toute frêle et puis quelques feuilles. Souvent c'est une plante assez basse. Et puis les fleurs elles sont assez

particulières, c'est difficile à décrire. Enfin j'ai cette image-là des fleurs, j'ai l'impression que c'est un petit peu des pompons, c'est pas vraiment le bon mot, j'ai l'impression que ça fait un petit peu comme les fleurs de trèfle. Mais j'imprime pas bien là la forme de la fleur, donc... C'est marrant parce que y a des choses comme ça j'ai l'impression que c'est quand je la vois par terre que... Si je suis suffisamment familier avec cette plante je vais la ramasser, j'ai l'impression que y a plus trop... Des fois si, y a un peu des doutes, du coup j'aimerais bien connaître un peu les plantes qui ressemblent. Parce que des fois je me dis « tiens celle-là elle a moins de goût », mais peut-être que ça vient du lieu, de l'exposition, soit peut-être y a des espèces de plantes un peu proches mais qui sont pas mauvaises, mais pour moi elles ressemblent vraiment donc...

Q : Le serpolet t'as déjà eu peur de le confondre avec quelque chose d'autre ?

R : Je sais pas, non. Non, je crois pas, on me l'avait montré en montagne, je sais plus qui. Si, je crois que celle-là c'était un collègue des études de paysage qui me l'avait montré. Serpolet, en plantes comme ça, plantes un peu méridionales, c'est... Thym sauvage, lavande sauvage, parce que romarin sauvage j'ai pas l'impression que ça existe vraiment...

Q : Si, vraiment dans le sud sud quoi, Drôme y en a pas mais j'en ai trouvé dans le sud vers Marseille, dans les collines autour de Marseille y avait du romarin. Mais c'est vrai que un peu plus au nord, Provence plus du nord, sud-Drôme, j'en n'ai pas vu. Que du thym et de la lavande.

R : Ouais, thym et lavande. L'autre fois j'en ai ramassé d'autres, c'était vers Sisteron. Voilà, et puis, tiens en style un peu plantes du sud là, c'était une plante que je voulais goûter depuis très longtemps et que cet hiver j'ai loupé le coche, je suis arrivé vraiment à la fin donc les petits fruits ils s'abîmaient. C'est l'argousier. Les petits fruits orange là. Et ça c'est pareil, j'ai hésité à y aller, puis je me suis dit, qu'est-ce que... Je sais pas, je suis tellement sûr de le reconnaître à force que je le vois dans les bouquins, je me suis dit « bon... Je teste, je goûte comme ça », puis ça avait vraiment un goût de... goût citronné, juteux, tout ça, comme c'était décrit. Mais en fait je me rappelle ce petit détail quand même qui m'a permis de faire un peu le déclic, c'est qu'y avait quelqu'un avec moi qui avait goûté le jus d'argousier une fois, mais genre pas très longtemps avant, donc qui s'est dit « ouais, je sais pas si je goûte la plante sauvage, mais tu me dis que normalement c'est celui-là... », donc je l'ai un peu forcé un peu à ce qu'il goûte parce qu'il avait un petit peu de la réticence mais je lui dit « putain, je suis quasiment sûr à 100% que c'est ça mais... ». Je lui dis « si t'as goûté le jus d'argousier je pense que quand tu vas goûter tu vas reconnaître ». Il a goûté un fruit et il a reconnu direct, donc là je me suis dit... Et après j'ai voulu en ramasser mais c'était trop tard en fait, parce que partout ça tombait en confiture, c'était en train de fermenter sur place, mais je m'en suis quand même un peu régalé comme ça sur place. Donc maintenant je me dis que l'argousier ça sera plus facile de le récolter. Donc c'est un peu des petites victoires, je me dis quand même c'est trop bien de connaître ces plantes qui nous entourent. Qu'est-ce qui me viendrait d'autre à l'esprit... ? Qu'est-ce que j'ai ramassé l'autre fois ? Ah oui les lamiers, alors on dit LES lamiers parce que je sais que y en a plusieurs mais je sais plus c'est quoi la différence, je crois juste la couleur de la fleur. Là j'en ai fait l'autre fois. En fait les lamiers c'est pareil ça fait longtemps que je veux les ramasser et, je sais pas, à chaque fois c'est pas le moment. Mais je me dis que y a pour ainsi dire aucune chance que je me trompe, que je confonde, mais c'est pareil j'ai mis super longtemps avant de me dire « bon je le fais ». Puis là, récemment, j'en ai ramassé puis je l'ai cuit et j'ai trouvé ça très bon. Mais je l'ai mélangé un peu avec des moutardes. Alors là c'est pareil, je connais pas, je dis les moutardes parce que je sais que y a des trucs qui ressemblent plus ou moins, mais c'est des crucifères. Je sais que ça a un goût un peu de moutarde quand je le goûte cru comme ça. Y a la capselle, là c'est pareil je saurais pas décrire. Je sais que je suis plus confiant quand je la vois avec ses petites gousses là. Mais dans la forme des feuilles je suis encore trop incertain, j'arrive pas à faire la différenciation donc des fois je me dis « tiens est-ce que dans le lot y en aurait une qui serait pas très bonne ? ». Donc j'y vais un peu à tâtons aussi, mais l'autre fois j'en avais mis plusieurs tiges comme ça, je voyais bien que c'était pas exactement la même, je l'ai mis dans la salade, c'était bon mais...

Q : Les tiges... Les pousses ? Pas les rosettes ?

R : Ouais, pareil, non pas les rosettes, j'ai l'impression que j'étais plus confiant avec ce qui était... Y avait les feuilles, les sommités florales.

Q : Et donc bourse-à-pasteur tu la ranges dans les moutardes c'est ça ? Quand tu me dis moutarde... ?

R : Ouais ouais. Ben c'est pas une moutarde mais c'est une crucifère donc du coup y a quand même ce côté un peu piquant des moutardes quoi. Mais l'autre fois la moutarde que j'ai ramassé là elle commence à fleurir, du coup je pense que c'est la moutarde blanche, enfin je sais pas les couleurs sur quels critères on... si on dit la moutarde blanche, la moutarde jaune, on dit la moutarde noire aussi, mais je sais pas sur quels critères, si c'est la fleur ou la graine... Et donc je l'ai goûtée crue comme ça. C'est pareil je me suis dit « y a toujours un risque de confondre avec une autre », mais je me suis dit que c'est une façon de voir vraiment la moutarde, en plus je l'avais déjà vue dans les bouquins, elle décrivait, je voyais la forme de la feuille et tout ça. Et puis là ça commence à fleurir donc c'est vrai que les pétales de crucifères là, puis le goût de moutarde... Mais c'est pareil j'aimerais bien savoir mieux les distinguer quoi. Et sinon... Le millepertuis, pour les décoctions là, enfin la macération huileuse. Donc ça c'est pour... Je l'ai pas utilisé en infusion, je sais pas pourquoi d'ailleurs.

Q : Peut-être que t'en avais pas besoin.

R : Mouais, mais au moins pour l'essayer, pour voir le goût que ça avait... Donc ouais millepertuis, macération huileuse plutôt. C'est vrai que je trouve ça plutôt pas mal pour la peau. Mais l'autre fois j'avais fait une macération huileuse avec des fleurs de calendula, et c'était lié à une calendula qui s'était ressemé, donc c'est plutôt lié à un jardin, mais j'ai encore un doute dans le sauvage en fait, j'arrive pas bien à le... [...] Parce que celui que j'avais ramassé je me suis dit « bon celui-là je me sens plus confiant parce que les gens me disent "bah oui oui, c'est du souci" ». Donc je l'avais fait mais j'hésitais à le ramasser, je suis pas trop, je pense c'est pareil, je pense qu'il faut pas grand chose pour que j'arrive à le reconnaître mais...

Q : Mais c'était un... Le souci sauvage ça existe ?

R : Bah justement y a un truc là-dessus, j'arrive pas bien à capter, le souci / calendula, j'arrive pas bien à savoir la différence, ces différents noms... Enfin y a un truc que j'ai pas réussi à capter, je me suis sûrement pas assez essayé à comprendre ce qu'il y a dans les bouquins là-dessus... Mais c'est un peu à part parce que c'est un truc que j'ai ramassé dans un jardin et...

Q : Le millepertuis du coup... Comment tu le reconnais ? Est-ce que tu sais quelle espèce tu ramasses... ?

R : Euh le millepertuis c'est surtout par les feuilles qui sont trouées, je regarde à la lumière et je vois les feuilles qui sont trouées. Donc peut-être que je pourrais le confondre avec autre chose mais je me dis que y a pas trop de... Surtout que quand on le ramasse c'est avec les fleurs, et j'ai l'impression que la plante quand elle est fleurie y a pas de...

Q : Tu ramasses quoi ? Tu ramasses la sommité fleurie ? Pas que les fleurs ?

R : Ouais, les fleurs ouais.

Q : Tu ramasses que les fleurs ?

R : Ouais. Mouais, en fait je sais pas trop, peut-être... Je connais pas plus en fait, de toute façon vu que je reste très débutant sur un peu toutes les plantes je sais pas forcément plus précisément tout un tas de choses en fait. Je l'ai déjà fait avec les fleurs mais... Parce que je pense que j'avais lu que c'était la fleur qu'il fallait... Que c'étaient les fleurs qui avaient la solution là qui sert pour cicatriser, mais ça se trouve y en a dans d'autres parties de la plantes. Soit j'ai mal enregistré ou j'ai mal compris... Les fleurs de l'acacia. Et les fleurs de sureau. Les fleurs et puis les fruits. Ça c'est un peu dans les faciles, les fleurs pour les infusions puis pour la limonade, et puis les fruits pour sirop et confiture. Et puis... Les prunelles sauvages. Les petites prunes sauvages, le prunelier quoi, c'est quelque chose que je ramasse un peu. Ça je l'ai jamais ramassé vraiment correctement je dirais, je l'ai plus ramassé comme ça, en balade. Goûter comme ça à l'occase quand j'en avais,

mais je m'étais dit que... Chaque fois que j'en trouvais c'était pas le moment ou ça collait pas pour que je puisse en ramasser suffisamment pour après faire une préparation, mais c'est un fruit qui vaut vraiment le coup je trouve.

Q : Donc juste tu le mangeais comme ça...

R : Ouais. C'est juste du grappillage comme ça. Eglantier c'est pareil, l'églantier... Alors l'églantier j'ai ramassé plusieurs fois les fleurs, pour les mettre un peu dans les mélanges d'infusion, les petits pétales là, je trouve ça beau puis c'est parfumé. Et le fruit en fait, le nombre de fois où je me suis dit « faut que je me mette à le tester, à le préparer ». Parce que plus d'une fois j'ai goûté les confitures d'églantier, je trouvais ça super bon, mais je me suis jamais lancé à préparer... Donc juste en grappillage comme ça, ça m'arrive d'en tomber sur un qui est bon, et puis y a trop de fois où je tombais sur des fruits qui étaient pas très bon, donc je me demandais vraiment si ça valait vraiment le coup de se lancer là-dedans... Donc peut-être qu'il y a des petites choses à savoir un peu sur le... Peut-être qu'il faut avoir le bon endroit, ou... Bon après y a soit c'est pas assez mûr soit c'est trop mûr, y a un petit peu de ça, mais je pense que c'est pas très facile pour trouver, il me paraît comme ça, trouver les bons fruits qui peuvent servir à la confiture... Mais oui, j'avais testé, j'avais cherché à savoir plus précisément ce que les gens ils ramassent quand ils font la confiture. Tiens l'autre fois c'est quoi que j'ai ramassé... ? Les petits oignons sauvages, dans les prairies, dans les vergers, tout ça. Je sais pas d'ailleurs si on doit dire oignons ou ciboulette sauvage...

Q : C'est quoi ce que t'appelles oignons sauvages ?

R : Bah ça fait une tige creuse comme un oignon, comme de la ciboulette, sauf que ça fait un petit bulbille, donc je pense c'est plutôt oignon sauvage mais... Des fois la tige verte elle est un petit peu raide... Mais c'est quand même super parfumé, c'est bon. C'est vrai que ça peut avoir vite fait un goût un peu... Mais pas d'ailleurs que le bout des tiges vertes, même des fois dans la partie blanche des fois, c'est un peu... Mais un petit peu dans une salade, ciselé fin c'est bon.

Q : C'est un peu quoi ? Un peu amer tu voulais dire ?

R : Non, pas amer, si c'est ciselé fin ça passe bien quoi dans une salade. Mais c'est vrai que des fois quand tu grappilles comme ça dehors tu te dis « bon c'est un peu raide », ça a un petit côté un peu fibreux quoi. Enfin ça dépend des tiges en fait. Mais c'est pareil là-dessus j'aimerais bien savoir plus précisément. Parce que je me dis bon ça a un goût d'oignon, un goût de ciboulette, je me dis que y a pas bien de possibilités de confusion mais... J'aimerais bien savoir si y en a qui sont meilleurs que d'autres, comment on les distingue et tout...

Q : C'est la feuille qui est comme une ciboulette, creuse à l'intérieure c'est ça ?

R : Ouais. Et des fois j'ai vu que y en avait une qui était... J'ai pas bien... J'ai senti que je me suis un peu jeté dessus comme si c'était direct ciboulette, et j'ai l'impression que je me suis un peu rétracté très vite, où j'avais l'impression que la tige en fait elle était creuse mais en même temps elle était un peu ovale. Et j'ai l'impression que j'ai... Je me rappelle plus vraiment si je l'ai quand même coupée pour la sentir, pour voir si elle était un peu aillée, j'ai l'impression que ... J'ai juste le souvenir que j'ai un peu eu un moment suffisamment de doute pour que je me dise « en fait non, celle-là je vais pas la ramasser », je sais pas pourquoi mais y a un peu un... Je sais pas, c'est très empirique, je me base sur pas grand chose pour savoir si je suis sûr, je suis pas sûr. Ça reste du tâtonnement. Donc y avait ça.

Q : C'est déjà pas mal.

R : Ouais, ouais, je sais pas... Je pense peut-être si je feuillette y a d'autres trucs qui me reviendront en tête mais voilà.

Q : Et ces plantes-là tu vas les ramasser exprès ? Enfin tu sors pour aller les ramasser, tu te dis « tiens je vais cueillir des orties »... ?

R : Ouais, y a quand même un certain nombre de fois, y a l'intention de faire ça ouais. Mais c'est arrivé d'autres fois aussi que finalement ça se présentait bien, et puis... Parce que des fois en fait, je me suis rendu compte aussi que en connaissant très peu de plantes, je me suis dit « bon je vais essayer de trouver quelque chose » mais en fait c'est compliqué parce que tu sais pas où tu vas, tu

sais pas si tu vas en trouver. Finalement c'est mieux d'y aller dans l'esprit de... Enfin dans l'absolu je pense que c'est mieux de se dire « je vais faire une sortie puis je trouverai ce que je trouverai », mais ça ça marche quand tu connais suffisamment de plantes en fait, je pense qu'il y a toujours tout le temps quelque chose à ramasser, peu importe le lieu, peu importe la saison. Mais j'en suis pas du tout à ce stade-là ! J'aimerais que ce soit ça, mais du coup des fois... Si, là où je suis le plus à l'aise, c'est un peu ça quoi. Je me dis « bon je sais que je vais à tel endroit à tel moment, je sais que je peux être quasi sûr de ramasser telle plante ». Y a quand même pas mal l'intention d'aller pour ramasser certaines plantes ouais.

Q : Et tu te balades beaucoup du coup ? Tu sors beaucoup cueillir ?

R : Bah pas tant que ça en même temps, j'aimerais bien le faire plus mais en fait tout un tas de choses font que finalement je le fais pas tant que ça en fait. Souvent je me dis que d'ici que j'habite à la campagne, j'en connaîtrai plus. Ou j'en connaîtrai plus quand j'habiterai à la campagne et du coup c'est vrai que j'ai un peu une espèce de petit rêve comme ça qui plane où je me dis que plus le temps va passer, je vais savoir des plantes et je pourrai me nourrir le plus possible avec tout ce que je trouve autour de chez moi qui pousse spontanément en fait. C'est un peu une sorte de petit mythe, un peu rêve comme ça. Après y a pas que le... Là c'est un peu entre le culinaire et le médicinal, mais y a un peu les autres usages quoi. L'autre fois j'ai appris un peu des bases de vannerie sauvage, donc la clématite, la ronce, le noisetier, le cornouiller sauvage, ces plantes-là, j'ai appris à les voir un peu différemment. Dans ce sens-là je me dis que y a plein de choses à faire. Bref, faut pouvoir trouver les gens petit à petit pour pouvoir apprendre.

Q : Tu m'as déjà bien parlé des pissenlits, mais qu'est-ce qui te fait douter dans les pissenlits, ou qu'est-ce qui te fait être sûr que pissenlit, crépis, cette famille-là... ce gros micmac ?

R : Ah oui y a un autre nom aussi l'autre fois que j'avais retenu et je pense que y en a des fois que je ramasse ça doit être ça. Y a un nom bizarre que des fois ils donnent sur... Je sais plus comment on dit. C'est un des noms comme ça qu'on trouve des fois sur ces fameux pissenlits.

Q : Saramejou ?

R : Saramejou voilà. Donc je pense qu'il doit y en avoir dans le lot de ces fameux pissenlits-là, mais... Je sais des fois je vois bien que les feuilles sont plus rondes, des fois elles sont plus dentelées, des fois elles sont plus lisses, des fois elles sont plus nervurées, des fois elles sont plus... Tu vois le crépis là, un peu peau de crapaud. Mais je sais pas, c'est... J'ai pas bien de... Je pourrais pas dire... Si, enfin sur la forme de la feuille quand même je trouve, ça me paraît assez évident des fois de dire ça c'est le vrai pissenlit...

Q : Et du coup pourquoi des fois tu ramasses et des fois tu ramasses pas ? Qu'est-ce qui te fait ramasser ?

R : Alors si je prends la dernière fois que j'y suis allé, ce qu'il se passait c'est que y en a je les goûtais et j'aimais pas le goût, donc je me suis dit « c'est soit plus le moment, soit tiens il est... ». Je sais pas trop si c'est lié au fait qu'il pousse là et qu'il a un goût bizarre ou alors que... Tu vois, pas forcément un toxique, mais que ça fait pas partie des plantes les plus intéressantes par rapport au goût. Parce qu'en fait je pense qu'il y a ça : pour moi il y a la peur de la toxicité, mais y a aussi quand même le fait de se dire dans plusieurs plantes qui se ressemblent, y en a qui sont plus intéressantes que d'autres au point de vue du goût. Y en a qui sont plus insignifiantes comme ça, qui ont pas un goût très agréable. Mais je pense que ça, ça dépend vachement du lieu où ça pousse, et puis surtout du stade où ça en est. Alors pourquoi y en a des fois que j'ai pas ramassées ? Je pense que j'avais pas encore... ou j'ai pas encore suffisamment de certitudes. Par rapport à des choses que j'ai déjà lues pourtant, où je me dis « tiens, ces salades qui se ressemblent toutes un peu là... ». C'est un peu ce principe des rosettes là comme ça... [...] Soit je fais un blocage, je me dis « bon non là je sais pas j'ai pas trop envie de tenter le coup », je me dis « allé je vais le faire », mais c'est très... C'est pas beaucoup de fois aussi où j'ai eu ces doutes-là. C'est vrai que la plupart du temps je suis resté sur celles où j'avais vraiment l'impression de reconnaître le pissenlit.

Q : Donc en salades sauvages tu cueilles pissenlits, quelques fois du crépis... Enfin pissenlits, en tout cas ce que tu penses être du pissenlit, mais qui a priori au goût et à la forme... En fait y a plein d'espèces de pissenlit donc tu sais pas forcément lequel tu cueilles, mais... après dans les rosettes, y a plein de rosettes qu'ont d'autres formes. Tu cueilles d'autres rosettes ? Du crépis là c'est ça ?

R : Ben je pense que c'était ça que j'avais dû voir le nom, mais j'ai vraiment des doutes en fait sur ce que des fois je vois dans les bouquins et des fois après ce que j'ai décidé de ramasser. Y reste vraiment du gros doute qui plane des fois, j'arrive pas vraiment à savoir ce que je ramasse. Donc du coup au niveau de la description c'est vraiment difficile. Je sais pas trop quoi dire de plus là-dessus, ça reste énigmatique. C'est clair faudrait que j'arrive à plus les différencier, plus les... Juste ce qui m'est revenu à l'esprit que l'autre fois j'ai décidé de ramasser de l'oseille sauvage, parce que pareil plusieurs fois j'ai vu les rumex, oseille sauvage, j'ai vu que c'était pas tout le temps exactement les mêmes choses mais que globalement y avait pas vraiment de confusions possibles. Donc l'autre fois j'avais ramassé de l'oseille sauvage, et en la goûtant cru comme ça je me suis dit ouais ça a vraiment un goût d'oseille, donc j'avais fait une grosse fondue, c'était super bon. Mais pareil encore le doute, me dire que ce serait bien que j'arrive à mieux distinguer ces espèces d'oseille là qui sont pas vraiment les mêmes, qui se ressemblent... Et sinon y a le chénopode, le chénopode bon-henri, ça c'est bon ça, l'épinard sauvage là.

Q : Comment tu le reconnais le chénopode ?

R : Bah un peu duveteux blanc dessous là, et puis les feuilles qui sont un petit peu en pointe. C'est marrant c'est pareil j'arrive pas bien à le décrire, mais l'arrière de la feuille qui fait un peu les pointes. Et c'est pareil, j'ai l'impression que c'est quand je le vois dans le terrain, si à un moment j'ai un doute mais que je le goûte, ça va en fait. Donc peut-être que je suis encore à un stade où j'ai pas les critères infailibles. Si vraiment y avait une personne qui me disait « non mais là, t'es sûr que c'est ça parce qu'il y a ça, ou ça tu vois ça ressemble un peu mais c'est moins intéressant... ». Enfin j'ai jamais eu cette occasion-là de... Ça le chénopode c'était par rapport à un livre, une description comme ça un peu succincte. Et je crois qu'ils disaient que c'était quasiment pas possible de le confondre avec un autre, donc du coup j'y ai été un peu comme ça, un peu confiant quoi. Et j'ai l'impression que c'est une plante qui est... Des fois je me dis « peut-être qu'à un moment je vais me prendre un truc qui va me faire bizarre ». Bah j'y vais quand même vraiment mollo, mais des fois je me dis que des fois il faudrait peut-être pas grand chose pour que je me prenne un truc qui me déraille un peu. (rires)

Q : T'es quand même assez prudent je pense...

R : Mouais. Donc sur les pissenlits, on était restés sur les pissenlits, je savais pas trop quoi dire de plus.

Q : Tu ramasses pas d'autres salades sauvages qui ont pas des têtes de pissenlit ?

R : Ouais, globalement je crois que quand même la plupart c'est celles qui ressemblent le plus possible quoi.

Q : Tu t'es restreint vraiment à ce truc-là, t'as pas ouvert aux autres ?

R : Ouais, y en avait une, en mode... je sais pas si on peut vraiment, si c'est les rosettes, printemps... c'est la doucette là, la mâche sauvage. Pour moi c'est ça, quand j'ai des souvenirs comme ça qui sont pas très nets des choses que je bouquine et tout, et je m'étais dit « quand même un jour je pense que je vais bien réussir à savoir la ramasser cette plante », parce qu'elle a l'air d'être assez commune et tout ça. Et une fois dans une prairie je me suis dit « t'ain c'est sûr, c'est celle-là, c'est pas possible y a pas de doutes », et je l'ai goûtée et elle était super bonne, vraiment, je me suis dit c'est obligé c'est celle-là, et j'avais envie d'en ramasser, elle était trop bonne, et puis non en fait je suis resté sur mon... Putain c'est pas possible, faut que je puisse la reconnaître, l'identifier de manière plus sûr ! Mais là sur le goût, je me suis dit « si j'ai une mauvaise surprise... ». Parce que des fois peut-être qu'il y en a comme ça qui ressemblent, qu'ont peut-être un goût agréable, puis... Je voulais pas de mauvaise surprise, donc celle-là je suis un peu resté sur ma faim. Mais j'ai pas dit mon dernier mot !

Q : L'ail des ours, comment t'as appris à le reconnaître, comment tu le reconnais ?

R : Et ben c'est marrant parce que j'arrive pas à me rappeler, je me suis reposé ces questions-là ces dernières semaines parce que je l'ai ramassé plusieurs fois, mais j'ai essayé de me rappeler comment je l'avais appris... Ben en fait je crois que, j'y avais pas pensé avant mais je suis quasi sûr, ça doit être par ce biais-là, c'est un ami maraîcher en fait, c'est une personne qui est à la retraite maintenant, et je l'ai rencontré sur le marché [...] y a un peu plus de 10 ans maintenant, et j'ai eu l'occasion d'aller quelquefois chez lui pour faire un peu du maraîchage avec lui, et je pense que c'est par son biais en fait que je l'ai appris, ou que je l'ai un peu... Pareil je l'ai vu dans des livres et tout, ça avait l'air facile de l'identifier et tout, et c'est un peu par son... J'ai encore un doute, c'est marrant, j'ai l'impression qu'elle est très vite passée comme une plante complètement intégrée, aucune questions à ce poser... Mais je crois que c'est par lui que j'ai... Parce qu'en fait c'est un maraîcher qui a l'habitude de vendre des plantes sauvages qu'il ramasse sur sa parcelle, donc y a ça, les fameux pissenlits là, et y a une autre plante aussi que j'ai ramassé un petit peu mais qui est pas très bonne, mais c'est vrai que des fois on la trouve un peu en quantité mais plutôt liée au jardin cultivé et tout, c'est... J'ai bouffé le nom... j'arrive plus à me rappeler, c'est celle qui est un peu, un peu une plante succulente là...

Q : La joubarbe ?

R : Non, c'est pas la joubarbe.

Q : Le pourpier ?

R : Le pourpier, ouais. Mais ça j'ai l'impression à chaque fois que je l'ai vu que c'était plutôt lié au terrain cultivé en fait, j'ai pas le souvenir de l'avoir vu vraiment à l'état sauvage.

Q : Le pourpier c'est pareil ? C'est lui qui t'avait appris à reconnaître ?

R : Ouais.

Q : Et tu t'es déjà posé la question de confondre ça avec autre chose ?

R : Non. ça j'ai l'impression que y avait pas vraiment de possibilité de le confondre. Mais en fait je suis en train de me dire que le chénopode je crois que le maraîcher, lui il me l'avait montré sur ses parcelles. Mais bizarrement lui il le ramassait pas. D'ailleurs faudrait que je lui redemande la prochaine fois pourquoi il le ramasse pas en fait...

Q : Le chénopode c'était lequel ? Le bon-henri ou... ?

R : Ouais, le bon-henri ouais. Oui parce que c'est pareil, j'ai l'impression que celui que je connais c'est le chénopode bon-henri mais vu que j'ai toujours des doutes sur l'histoire de reconnaissance et tout puis que j'ai pas l'impression qu'il y ait une personne vraiment sachante qui m'a vraiment confirmé celui-là, quand il est comme ci, précisément, c'est celui-là, j'ai pas eu l'occasion d'avoir ça, donc j'ai toujours un peu le doute sur lequel vraiment je ramasse.

Q : D'accord. Les feuilles elles sont comment ? Pointues au bout t'as dit ?

R : Ouais, c'est le souvenir que j'en ai, parce que là je l'ai pas encore trouvé. Parce que c'est pas une plante que j'ai ramassée beaucoup de fois, c'est pas une plante que j'ai vraiment assimilée, mais j'ai l'impression que les fois où je le voyais dans les terrains j'ai l'impression que c'était spontané. Et pourtant je l'ai pas intégré là, je me rends compte. Donc je pense que là j'attends de la retrouver au printemps, et en même temps j'ai l'impression que tant que je l'ai pas revu j'ai pas reconnecté avec cette plante, comme si y avait du doute qui s'était réinstallé un peu, faut que je la revoie pour... Parce que je l'ai pas vraiment suffisamment assimilée pour pouvoir la décrire comme ça.

Q : Sur l'ail des ours, t'as déjà eu peur de le confondre ?

R : Non.

Q : Tu t'es jamais posé la question en cueillette ?

R : Non, je crois pas non. J'ai pas ce souvenir là. Non parce qu'en fait ça sent tellement fort l'ail que... Non, je sais que y a les arums qui poussent souvent dans les mêmes coins, et que des fois les feuilles d'arum se mélangent. Mais voilà, à part ça je sais que faut faire un peu attention à ça et puis... Et les arum j'ai l'impression que c'est par les bouquins que j'ai vu que c'était une plante



toxique, je voyais les images, ça avait l'air de correspondre quoi. Mais c'est pareil j'ai l'impression que tant que y a jamais eu une personne qui m'a vraiment dit... J'ai l'impression que la sortie l'autre fois par exemple elle me confirmait vraiment les arums, vraiment ouais c'est ceux-là et tout, bon. Ça me confirmait bien avec ce que je pensais que c'était quand je les voyais dans les bois, je me suis dit « ouais ça normalement je sais que c'est les arums », enfin je sais que ça se bouffe pas mais... Mais des fois je me dis que y a des plantes qu'on passe à côté parce que des fois, je me dis que y a des plantes qu'on touche pas parce que tout le temps les gens autour de nous, ou quand on est gamins, on dit « ah touche pas, c'est toxique, faut pas toucher les plantes sauvages » et je pense ça se trouve y a tout un tas de truc qu'on, moi le premier je peux avoir peur ou j'ai de la réticence et tout et me dire « ça se trouve on passe à côté de plein de choses ultra simples », mais tant que y a pas quelqu'un qui m'a vraiment montré certaines choses...

Q : Et tu cueilles les feuilles de l'ail des ours ?

R : Ouais, j'essaie le plus possible quand je la ramasse de creuser pour ramasser le bulbille. Le plus possible ouais, parce que je trouve que c'est vraiment bon avec la partie blanche. Et sinon j'aime bien après les fleurs dans les salades, c'est beau. Ça a toujours un goût d'ail. Et ça fait plusieurs fois, alors j'ai l'impression sans jamais vraiment me pencher sur la question, avoir entendu un certain nombre de fois qu'on pouvait préparer les bourgeons floraux au vinaigre, et l'autre fois j'en ai ramassé, je me suis dit bon, sans vraiment avoir recherché des infos là-dessus, je me suis dit « bon, j'en ramasse et j'en mets au vinaigre ». Donc là j'en ai, j'en ai mis au vinaigre et puis je verrai bien ce que ça donne.

Q : Sur l'aubépine, comment t'as appris à reconnaître l'aubépine ?

R : Euh je sais plus comment je l'ai reconnu, celle-là je crois que c'était avec le collègue qui m'avait montré l'origan là, en paysage, je crois que c'était comme ça que je l'avais... Parce que ça faisait quand même ... je sais plus j'ai un doute. Je crois qu'il y avait un lien avec ce qu'on avait vu en cours, sur les arbustes, et qu'il y avait l'aubépine mais je sais plus lequel, mais je crois que c'est à ce moment-là que je l'avais vu l'aubépine sauvage quoi.

Q : Et quand tu ramasses, tu sais quelle espèce tu ramasses d'aubépine ?

R : Non. Là par contre c'est pareil je sais pas trop si y a bien un truc à savoir là-dessus mais... J'ai pas le souvenir quand j'ai essayé de retrouver des infos là-dessus, j'ai pas l'impression que... Je me dis si je suis pas tombé sur un truc vraiment écrit noir sur blanc en disant « attention surtout pas confondre les deux espèces », je me dis que si je suis pas tombé là-dessus c'est que y a deux espèces mais je sais pas trop... Je sais que c'est arbuste qui est épineux là, qui est tout "crrr", tout anguleux, et puis qui est bien raide. Et puis là y a les boutons là qui commencent à sortir, je sais pas, je le reconnais et puis... Mais ça serait intéressant d'avoir des critères, des choses qui soient un peu plus... Je sais pas, peut-être plus rationnels, plus précis.

Q : C'est quoi que t'appelle « rationnel » ?

R : Ouais, plus précis quoi, un côté plus... Parce que j'ai l'impression que y a des choses où je suis resté un peu sur un aspect un peu d'ensemble de la plante dans ce que je ressents vis-à-vis de la plante mais que je suis pas forcément entré dans un stade d'observation suffisamment minutieuse, et que du coup ça me fait louper sûrement des variantes dans les espèces quoi, des trucs comme ça. Mais ça reste un questionnement en fait hein, je suis pas... Ouais, c'est plus un questionnement, du fait que je suis pas allé approfondir des choses et tout, je me dis que c'est intéressant de voir justement les différents... les plantes qui se ressemblent mais qui sont pas les mêmes quoi.

Q : Et l'aubépine tu la décris comment, donc à part le côté arbuste épineux ?

R : Ouais, épineux, les branches un peu anguleuses et tout, et sinon c'est les... C'est marrant parce que comme ça j'ai l'impression que j'arrive pas à décrire les feuilles. Les petites fleurs blanches, c'est une Rosacée si je me rappelle bien... C'est marrant j'arrive pas à décrire les feuilles, alors que j'ai l'impression quand je suis devant un buisson d'aubépine j'ai l'impression que y a pas de confusion possible. Mais c'est marrant parce que des fois je me dis que je suis un peu... Je connais très peu les plantes en même temps, et des fois peut-être que y a un côté trop sûr, à me dire... Ça

serait vraiment bien que je sache plus distinguer toutes ces histoires de variantes, dans les différentes espèces, mais... Ouais, les feuilles là comme ça j'arrive pas à les...

Q : Du coup t'utilises plutôt des critères visuels pour reconnaître l'aubépine ?

R : Ouais, là c'est visuel ouais du coup. J'ai l'impression que y pas de... bah si, le côté épineux, si, c'est quand même...

Q : C'est un peu le toucher du coup ?

R : Ouais, si, si là c'est quand même...

Q : Et donc t'en fais des infusions ? Avec les fleurs c'est ça ?

R : Ouais. Fleurs et puis un peu de feuilles. Je me suis dis que ce serait intéressant de reprendre des infos plus précises aussi pour savoir... Parce que ça a l'air d'être un peu utilisé comme ça... C'est pas très puissant quoi, mais ça serait intéressant que je sache de manière un peu plus précise si y a peut-être un peu des contre-indications quoi, suivant les doses ou suivant l'utilisateur. Mais je continue à y aller un peu comme ça, un peu au feeling quoi... Mais c'est pareil, ça je me suis fié un peu, si j'avais lu un truc qui disait vraiment faire gaffe, je pense que je l'aurai vu mais peut-être que je me trompe. Peut-être un excès de confiance, je sais pas.

Q : Le serpolet, donc t'appelles ça origan sauvage, donc tu m'as dit petites feuilles rondes...

R : Ouais, dans les tons violacés-verdâtres.

Q : Les feuilles ou les fleurs ?

R : Les feuilles et les fleurs en fait, les fleurs aussi c'est dans les violacés plutôt, violacé-pourpre.

Q : Et donc comment tu le reconnais ? Enfin quels critères t'utilises pour le reconnaître ?

R : Bah c'est la couleur, c'est... Des fois c'est une plante qui est plus ou moins rase, des fois qui est plus élancée. C'est vrai que des fois, là c'est pareil c'est un peu du doute, du questionnement, je me dis « est-ce que ça vient plus des lieux où ça pousse ou est-ce que c'est différentes espèces vraiment qui fait que c'est pas tout le temps le même port, exactement la même gueule ? ». Après c'est le parfum aussi, le parfum j'ai l'impression que ça permet d'être plus en confiance quoi quand j'ai un petit doute, si là je la froisse et qu'elle sent bon je...

Q : Ça a quoi comme odeur ? Comment tu... ?

R : Oh putain, le parfum de l'origan, alors là... Enfin je dis l'origan... <rires>. J'ai plutôt appris à dire serpolet donc... Je crois que pourtant j'avais essayé de chercher ces histoires de noms quand-même, puis je suis resté sur serpolet donc je me rappelle plus ce que j'ai vu comme info précise là-dessus. Mais bref. Le parfum non je sais pas, je saurais pas.

Q : C'est pas grave, c'était une question bonus.

R : Parce que j'ai l'impression que ça sent fort, ces parfums un peu tenaces, un peu puissants. Les plantes un peu de garrigue comme ça, je sais pas si c'est, je me dis « oh c'est sûrement les huiles essentielles ». Je sais pas, peut-être que y a un côté un peu influencé comme ça à me dire « les plantes un peu méridionales qui sont exposées au sud qui sont un peu puissantes ».

Q : Tu l'utilises pour faire quoi ? Comment ?

R : Euh les infusions, parce que j'aime le goût. C'est vrai que je l'utilise très rarement en cuisine en fait, ça doit m'arriver une fois de temps en temps mais c'est pas vraiment dans mes habitudes.

Q : La lavande, tu cueilles quoi ?

R : Bah ce que j'estime être de la lavande sauvage, mais je sais pas vraiment laquelle c'est parce que j'ai jamais cherché à savoir les différences entre les lavandes. Ça se trouve dans nos coins y a qu'une seule sorte de lavande, enfin j'ai pas cherché... Je vois bien que les fleurs, je sens, c'est la lavande, mais j'ai pas cherché à savoir plus en détails.

Q : Donc tu ramasses les fleurs ?

Q : Ouais, les fleurs et puis les feuilles. Un peu des bouquets comme ça, et puis j'en mets un peu dans les infusions.

Q : Tu l'utilises que dans les infusions ?

R : Et bah ouais. Je l'ai pas utilisé dans autre chose. Attends c'est quoi l'autre fois... Je sais plus si je l'avais essayée justement, on m'avait dit ça marchait bien c'était de mettre un petit peu de

lavande dans la confiture d'abricot, si je crois que je l'avais testé. Tiens c'est marrant je m'en rappelle plus. J'ai un petit doute, y a ça qui me revient en tête là. Enfin bon. Je sais plus si c'est vraiment ça mais... Bref.

Q : Ortie, on en a parlé un peu... Donc t'identifies pas l'espèce. Tu l'utilises comment l'ortie ?

R : Et bah un peu séché en infusion, mais surtout c'est cuite en potage ou en gratin, c'est là où je la préfère. Parce qu'en infusion, bon c'est bien on dit toutes les vertus et tout, mais le goût je suis pas fan non plus, enfin juste en infusion je suis pas non plus archi fan. Y a des moments je l'avais un peu utilisé en me disant « ah c'est bien quand même », tu sais un peu en mode auto-conviction, je sais pas. Je crois que ça devait être par rapport à la période où j'avais un poignet tout merdique, j'avais des restes d'arthrose liés à une opération, et je me suis dit « ah l'ortie ça pourrait me faire du bien ». Donc j'étais un peu en mode « je fais une cure d'ortie ». Avec de l'ail je trouve ça pas mal en infusion, par rapport au goût, ça passait bien. Et puis c'était juste une période comme ça. Mais sinon, c'est cuite quoi.

Q : Et le plantain ? Le plantain, tu cueilles donc le lancéolé et le grand.

R : Et le rond ouais, mais faut que ce soit très jeune parce qu'après c'est vrai que c'est vite coriace, c'est vite amer.

Q : Tu ramasses que les feuilles c'est ça du coup ?

R : Bah ouais du coup, les feuilles, les jeunes feuilles, en mettre un petit peu comme ça dans les salades, je sais que faut vraiment pas que j'en mette trop, parce que c'est vite trop quoi.

Q : Cru ?

R : Ouais, cru. Bah apparemment c'est bon cuit, mais j'ai toujours pas essayé.

Q : Et le rond aussi le tu mets... Le rond il ressemble à quoi du coup, c'est lequel que... ?

R : Ben... Le rond avec les nervures bien dessinées là, bien prononcées. C'est marrant quand je te dis ça je me dis que je suis peut-être à côté de la plaque, je ramasse pas le bon mais... A priori c'est quand même pas... Parce que j'en ai déjà vu avec d'autres gens, je me dis bon y a quand même pas trop de chances que je me plante mais... Ouais les feuilles rondes, je sais pas trop ce que... Mais j'ai l'impression que les feuilles lancéolées j'ai l'impression que je suis un peu plus en mode plus spontané, j'ai l'impression que je vais plus spontanément sur ce plantain là. Peut-être parce que je les ai goûté plus facilement crus comme ça sur place, et je me suis dit « ouais c'est vrai que ça passe relativement bien donc... ». Je ramasse un peu plus celles-là quand même.

Q : Mais sur les rondes, t'arrives à visualiser la feuille ? Entière ? Tu pourrais me décrire ?

R : Bah à part le coup des nervures assez prononcées, j'ai pas trop d'autres...

Q : Elle a une petite queue la feuille ou pas ?

R : Putain alors ça c'est marrant ça comme ça parce que j'arrive pas à la revisualiser. C'est marrant, j'ai l'impression que je suis pas bon du tout en mémoire. Enfin ça dépend en fait, parce que j'ai l'impression que je vois des choses dans les bouquins et que j'arrive à les reconnaître sur place mais là quand j'ai pas l'image j'ai l'impression que... C'est peut-être parce que j'ai pas l'habitude aussi de décrire les plantes. Si, j'ai l'impression que je retiens un peu des termes sur la description des plantes mais... Savoir si y a la queue là, le pétiole là, ouais je crois que c'est quand même un peu dessiné le pétiole puis ça se... C'est pas forcément super rond en fait d'ailleurs, c'est quand même un peu ovale. Putain alors là j'ai un trou de mémoire vraiment sur la description. C'est vrai que celle qui est lancéolée je la visualise plus mais... En même temps, à part dire qu'elle est allongée et tout, je sais même pas dans le détail si la feuille en haut elle se termine un peu en pointe, un peu arrondi et tout, comment est le départ de la tige, je saurais même pas la re-décrire comme ça...

Q : La pimprenelle tu sais laquelle tu ramasses ou t'as pas de distinction ?

R : Non, bah il me montrait la pimprenelle, pareil les jeunes feuilles avec ces petites feuilles là qui sont rondes mais en même temps qui sont toutes crénelées là, je sais pas trop comment les décrire, les petites feuilles composées là. J'ai l'impression que celle-là elle a tellement une gueule caractéristique qu'elle est plus facile à décrire. Et sinon ça me fait penser aussi que y a l'achillée

millefeuille que j'ai un peu l'habitude de ramasser. Plus les jeunes feuilles en salade, aussi. C'est les fleurs je crois, j'ai entendu dire c'était intéressant, c'est pour les infusions, je l'ai jamais fait. [...]

Q : L'oseille, parle-m'en un peu plus en détail de l'oseille, comment tu... ? Enfin avec quoi t'as eu peur ou pas de la confondre et qu'est-ce qui t'as dit... ?

R : Bah je sais pas. Je sais pas avec quoi j'ai peur de la confondre, mais j'ai l'impression que ça ressemblait suffisamment à l'oseille cultivée, et puis en la goûtant j'ai l'impression que c'est vraiment le goût d'oseille quoi. Donc j'ai l'impression que je me suis pas plus posé de questions que ça et en même temps j'ai l'impression que j'avais toujours un espèce de petit doute qui planait comme ça à me dire « ah tiens, est-ce que y a quand même pas un petit risque... ». Et ça m'a pas empêché d'en ramasser. Et sur les rumex ou ce que j'ai l'impression d'identifier comme les rumex, j'ai l'impression que j'ai plusieurs fois lu que c'était bon cuit, et pourtant je l'ai jamais ramassé. Parce que j'ai l'impression que c'est une plante qui a l'air plus coriace, plus amère et tout, mais je l'ai jamais goûtée. Je sais pas vraiment... Enfin si j'ai l'impression que je vois bien la différence, mais j'ai l'impression que ces différences elles sont plus marquées quand la plante elle est plus âgée quoi. Pour les rumex où les feuilles très vite elles deviennent un peu légèrement rougeâtre et tout. Mais je pense que ça serait intéressant de la reconnaître quand les feuilles sont jeunes, mais bref. Sur l'oseille sauvage je sais pas, j'ai pas trop d'autres trucs à dire comme ça je crois.

Q : Comment tu la... Enfin tu la reconnais au goût, et après à la tête comment tu la différencies du rumex ?

R : Bah c'est la feuille qui est plus verte, puis ça reste une plante petite aussi, ça reste une plante qui est... Des touffes comme ça avec plein de tige, comme j'ai l'impression de l'oseille que j'ai déjà vu dans les jardins, donc je sais pas je suis resté un petit peu là-dessus. Puis les tiges un peu creuses, pétioles un peu creux, un peu juteux, moins forcément que les variétés cultivées mais y a quand même un peu ce truc-là. D'ailleurs ça me fait penser à l'oxalis aussi, ça c'est un truc que j'ai un peu l'habitude de picorer.

Q : Ça tu le cueilles pas ?

R : Non, une fois j'ai essayé de le cueillir, puis je suis arrivé et je savais plus quoi en faire, parce que j'avais pas de salade verte. Et puis après ça a séché et je me suis rendu compte que ça avait plus de goût. En fait j'en profite quand je suis dans les balades, dans les bois et tout, mais je l'ai jamais ramassé. Je pense pourtant dans les salades ça doit être bon.

Q : Les lamiers, ce que tu appelles lamiers du coup, c'est un groupe un peu homogène pour toi ? Est-ce que tu connais un peu quelques distinctions ?

R : De ce que j'ai l'impression dans distinguer, c'est que... Bah y a la couleur des fleurs de ce que je crois me rappeler dans ces distinctions, y a les blancs, jaunes ou violacé là, ou rosâtre. Et bah j'ai l'impression que je les reconnais suffisamment bien avant qu'il y ait la fleur, mais j'ai l'impression que la fleur ça les rend encore un peu plus visibles et reconnaissables quoi. Les fleurs des lamiacées là. Et sinon bah ouais y a une espèce de ressemblance avec l'ortie quoi, un peu dans le port de la plante, un peu l'allure globale de la plante, sauf que les feuilles sont un peu plus épaisses, un peu plus duveteuses, y a un côté quand même un peu plus menu... L'ortie ça peut faire vite des grandes tiges un peu plus frêles. Le lamier ça a un côté un peu plus grassouillet, c'est une plante un peu plus épaisse quoi. Mais sur le détail de comment sont placées les feuilles, comment elles sont autour... Mais c'est pareil ça serait bien que je sache mieux les différencier parce que y a peut-être quelque chose d'intéressant à savoir par rapport à ça.

Q : Et pour reconnaître un lamier, à part la forme, t'utilises d'autres critères ? Est-ce que t'essaies de les sentir ou de les goûter ?

R : Ben j'ai l'impression que pour le moment sur les goûts et l'odeur sur place, je suis pas très... je sais pas comment dire... J'ai pas connecté avec la plante, je sais pas la reconnaître sur ce point de vue là quoi. C'est parce que c'est tout récent que j'ai décidé, que je me suis dit que c'était quand même une plante facile à reconnaître et puis que je pouvais le faire mais c'est pareil, y a toujours une sorte de petit doute qui traîne de me dire « tiens ça serait bien de savoir si y a pas un truc qui

risque de pas être bon », mais...

Q : Au niveau des confusions tu sais pas...

R : Bah non je sais pas du coup.

Q : Mais t'as déjà eu peur ? Y a des fois où t'as pas voulu en ramasser ?

R : Ouais bah oui oui, oui y a eu des fois... Mais je pense que j'étais quasi sûr que c'était ça mais j'étais pas sûr complètement, mais d'après ce que je voyais dans les bouquins, apparemment les lamiers c'était pas possible de les confondre avec autre chose de toxique ou... Donc j'ai l'impression que maintenant que j'ai commencé à franchir le pas de la ramasser, maintenant je vais plus avoir trop de doutes quoi. Mais ça restera très empirique quoi, pas savoir vraiment pourquoi celle-là, pas savoir encore précisément si vraiment y a pas un truc qui ressemble ou...

Q : Et tu ramasses quoi dans le lamier ?

R : Bah les jeunes pousses quoi.

Q : Comme les orties ?

R : Ouais, un peu les sommités quoi.

Q : Les moutardes maintenant ?

R : Alors ça c'est un truc... La dernière fois que j'en ai ramassé je me suis dit bon allé, ça a vraiment le goût de moutarde et j'ai l'impression que ça ressemble vraiment à des plantes que j'ai déjà vues dans les bouquins avec la forme des feuilles mais ça reste très très flou tout ça.

Q : Qu'est-ce qui te fait dire que c'est une moutarde quand t'es devant ?

R : Bah là c'est parce que y avait le début des fleurs du coup j'ai l'impression que c'était plus direct. Clairement la fleur elle me permettait d'être plus confiant sur la plante. La fleur, et puis sinon, ouais quand ça fait les petits fruits là, les petites siliques, je sais pas si c'est vraiment ce terme là qu'on utilise, mais ces petites gousses-là un peu toutes allongées là. Et ce qu'est marrant c'est que l'autre fois justement quand j'en ai ramassé je me suis demandé... Je crois que y en a une que j'ai pas vu et du coup je me suis demandé si justement toutes ces moutardes elles faisaient toutes ces fameuses petites gousses. Parce que j'ai l'impression que j'en ai pas vu. Mais je l'ai goûté, ça avait suffisamment le goût de moutarde, et puis c'était la forme de la fleur. Mais j'ai l'impression que sur le coup des fruits, je crois que je m'en rappelle que j'en avais pas vu et je m'étais demandé si c'était un critère de reconnaissance. Faut faire avancer le schmilblick sur ce...

Q : T'utilises le goût tu dis ? Enfin tu goûtes quand tu cueilles la moutarde ?

R : Ouais ouais.

Q : Et l'odeur ?

R : L'odeur non j'ai pas l'impression que je détecte quelque chose en fait. Mais j'ai l'impression que c'est surtout quand y a les fleurs vraiment que ça me permet d'être plus confiant ouais. Donc c'est pareil par rapport à cette histoire de... les fleurs là, faudrait que je sache si dans cette famille des crucifères là, ou si des fois je crois que c'est une fleur à 4 pétales mais... Faudrait que je sache plus précisément ce qui peut être sûr en termes de reconnaissance ou ce qui l'est moins. Pour l'instant j'ai l'impression que j'ai pas entendu de truc qui disait « attention, faut faire attention, y a des choses qui peuvent ressembler à des fleurs de crucifère mais c'en est pas » ou « y a quelque chose dans les crucifères qui est vraiment pas bon, faut vraiment faire attention ». J'ai l'impression que je suis pas tombé là-dessus donc j'ai l'impression que j'y suis allé un petit peu comme ça, un peu avec de la crainte mais...

Q : Et les feuilles, quand tu parles de la forme des feuilles, ça a quelle forme ?

R : Alors celle que j'ai ramassé l'autre fois c'était... t'ain mais c'est compliqué à décrire. C'est les feuilles un peu dentées sur les bords, et globalement un peu triangulaire et un peu denté sur les bords. Mais j'ai l'impression que c'est une feuille qui est un peu très légèrement gaufré, d'aspect un peu très légèrement gaufré, un peu nervuré puis la texture du dessus de la feuille qui est un peu. J'arriverai pas trop à trouver d'autres termes pour...

Q : Et la fleur elle est quelle couleur ?

R : Celle que j'ai ramassé l'autre fois c'était blanc, ouais. Moutarde blanche, enfin fleurs blanches.

Si l'autre fois j'en ai ramassé c'était celle qui fleurit jaune, mais c'était à côté d'un champs où je pense que ça c'était ressemé tout seul et puis ça poussait. Et j'en avais cueilli dans les prairies autour mais je m'étais dit que c'était pas de la sauvage, je pense que c'était lié au fait que la cultivée c'était ressemée. Et je m'étais dit que ce serait bien que je sache si justement y a vraiment une moutarde jaune comme ça spontanée. Et plus d'une fois aussi je me suis dit que je devrais vraiment pouvoir les reconnaître et ramasser les graines parce que une fois j'ai fait de la moutarde en achetant des graines de moutarde et j'ai trouvé ça bon, mais je m'étais dit que j'aimerais vraiment pouvoir récolter les graines de moutarde sauvage mais j'ai encore pas réussi à faire ça.

Q : Donc la bourse-à-pasteur tu l'inclues pas dans les moutardes ? Quand tu parles de moutarde tu parles pas de ça ?

R : Euh ouais, ou si je pourrais dire ça, parce que c'est une crucifère, ça a un goût piquant un peu moutardé, j'ai l'impression que c'est... Je les mets proches.

Q : Quand tu me parles des moutardes tu me parles pas de celle-là ?

R : Ouais, j'ai l'impression que je les distingue quand-même parce que c'est pas les mêmes feuilles. Mais dans ce que je pense être la capselle, c'est marrant parce que j'arrive pas à me rappeler des feuilles. Ah si mais c'est celle qui fait les petites... C'est avec les fruits en fait. Parce que les feuilles, je crois me rappeler qu'elles ont un aspect assez fines, un peu comme la coriandre des fois elle fait, où elle fait des feuilles très très fines, presque comme si, je vois un peu dans l'esprit de la carotte, je sais pas, des feuilles très très très fines. J'ai ce souvenir là, mais pourtant j'avais observé que les rosettes étaient très différentes mais que après ça monte et ça a des feuilles qui ont une gueule complètement différentes. Mais c'est surtout avec le petit fruit en fait. Ce fruit qui a un peu une forme comme une espèce de cœur là.

Q : Tu les ramasses que quand elles sont montées ?

R : Ouais du coup ouais, c'est un peu ça qui me laisse plus confiant.

Q : Et tu ramasses pas la rosette ? Ou tu la ramasses entière ?

R : Euh non c'est plutôt ouais les sommités quoi. Parce que j'ai l'impression que les tiges avec les fruits et les feuilles qui sont à la fin là j'ai l'impression que, c'est bon, ça a un petit côté piquant, en mettre dans une salade c'est bon mais voilà quoi. J'en n'ai pas plus fait l'expérience quoi, cette plante.

Q : Donc salades tu me dis. Et la moutarde, tu l'utilises comment ?

R : Et bah l'autre fois je l'ai fait cuite. Je l'ai fait cuite ouais, quand j'ai décidé d'en ramasser. Je l'ai mélangée avec les lamiers en fait. Je l'avais goûtée crue, c'était bon, mais en fait j'avais décidé de la faire cuite.

Q : En gratin ? Comment t'as fait ?

R Non, en légume comme ça, en mode un peu comme les épinards quoi. Cuits à l'étouffé, une goutte d'eau si y a besoin, légume-feuille cuit quoi.

Q : L'acacia, comment tu le reconnais ? Est-ce que t'as déjà eu peur de le confondre ?

R : Non, je crois pas que j'ai eu peur de le confondre ça. Je pense bien à reconnaître le robinier, puis ses fleurs quoi. De mémoire comme ça j'ai pas le souvenir d'avoir eu peur de le confondre avec autre chose.

Q : Du coup ça ressemble à quoi ? Enfin comment tu reconnais que c'est un acacia ?

R : Euh l'acacia c'est par rapport à l'écorce et c'est l'arbre en général, le port global de l'arbre et puis l'écorce. Et puis aussi quand ça commence à faire les... enfin les grappes de fleurs j'ai l'impression qu'elles sont tellement reconnaissables, et puis le parfum c'est tellement puissant aussi. Dans les arbres qui fleurissent à ce moment-là dans les haies et tout, j'ai l'impression qu'on peut pas bien le confondre avec autre chose quoi.

Q : Elles sont de quelle couleur les fleurs ?

R : Ben dans les blanc, blanc-cassé, un peu sur le jaune clair. Et des fois c'est marrant parce que des fois c'est vraiment l'observation qui doit pas être très... Je dois pas avoir une observation très fine, ça se trouve y a des choses comme ça où je passe à côté d'un truc qui est très visible mais que

j'ai pas fait gaffe. Ça ça m'étonnerait pas. Mais comme ça, j'ai l'impression que pour moi l'acacia c'est pas trop possible que je le confonde quoi. Mais...

Q : Et donc tu ramasses les fleurs ?

R : Ouais.

Q : T'en fais quoi ?

R : Ouais, les beignets ouais. J'ai essayé de les garder un peu sécher puis de les mettre en infusion mais j'ai l'impression que ça a servi à rien quoi.

Q : Ah ouais ? ça perd son goût ?

R : Ouais j'ai l'impression que ça avait perdu son intérêt.

Q : Sur le sureau, qu'est-ce que tu cueilles comme sureau ?

R : Euh le sureau noir. Si je m'en rappelle bien, ouais, c'est sureau noir. Bah c'est pareil j'ai l'impression que je peux plus confondre cette plante quoi, ça fait suffisamment d'années que je le ramasse. C'est marrant j'ai lu plusieurs fois dans les bouquins « surtout ne pas confondre avec cet autre arbuste », ils disent que la grappe se dirige vers le haut alors que le sureau est un peu retombant quoi. Mais j'ai l'impression que quand je vois cet arbuste que je pense que c'est celui-là qu'ils disent dans le bouquins « ne pas le confondre avec celui-là », j'ai l'impression que quand je le vois je me dis « mais comment on peut le confondre avec le sureau ?! » Mais peut-être que c'est intéressant de faire la distinction. Donc ouais je vois l'allure globale du sureau, je sais le reconnaître aussi en hiver par l'écorce, les rameaux, tiges creuses et tout. Et puis ses grosses fleurs qui sentent super fort. D'ailleurs des fois ça donne un peu l'overdose <rires>. Ça a un côté attirant puis des fois au bout d'un moment c'est écœurant, ça pue. Elle est assez surprenante cette plante. Et c'est vachement bon en confiture aussi. Faut mélanger avec la pomme.

Q : Les fruits du coup ?

R : Oui. Et j'avais lu que les fruits cru c'était vomitif, et je m'étais demandé à quel point ça pouvait l'être. J'avais goûté cru en me disant « boh tiens, on peut éventuellement essayer voir qu'est-ce que ça fait ». Mais j'avais goûté deux grains comme ça mais je trouvais ça tellement pas bon que je trouvais pas ça intéressant de tester plus loin après l'expérience <rires>. Mais je m'étais demandé à quel point ça pouvait être vomitif. Et j'ai pas réussi à savoir c'était quoi la substance. Parce que je me pose des questions sur la toxicité quand même, je me dis « des fois on dit c'est toxique, j'aimerais bien savoir pourquoi, c'est quoi la molécule, c'est quoi qui fait qu'à un moment c'est toxique ? ». Quand on dit que les... C'était bien l'autre fois de voir la renoncule, savoir qu'on peut consommer les jeunes feuilles et que souvent y a des plantes qui sont toxiques quand elles sont adultes mais qu'on peut consommer les jeunes feuilles, j'avais bien aimé, j'ai l'impression que je grappille des nouvelles infos qui me permettaient d'être un peu plus à l'aise avec le règne végétal quoi, me dire « bon, on peut avancer ». C'est bien d'avoir des craintes mais en même temps y a pas non plus que des craintes à avoir avec toutes ces plantes, comme souvent on a tendance à vouloir dire. Mais ouais, le sureau j'ai pas testé plus loin.

Q : Juste l'argousier pour finir. Avant de le reconnaître et d'en être sûr comme tu le disais, tu avais peur de le confondre avec quoi ?

R : Bah je sais pas, c'était un peu dans le mythe global de « il faut faire attention aux plantes ». Mais j'avais jamais lu de choses comme quoi c'était facile de le confondre avec autre chose donc je me suis dit que y a un moment ça devait être... Ça fait partie des plantes comme ça des fois où je me dis « a priori, de ce que je vois dans les bouquins, c'est pas possible de la confondre avec autre chose ». Donc y a un moment ça va être facile de se dire « bon allé c'est... ». Donc je sais pas, peut-être que j'ai pas lu suffisamment de choses, peut-être qu'à un moment je vais tomber sur une info qui va me dire « en fait c'est possible de le confondre avec autre chose » mais jusqu'à présent à chaque fois que je l'ai vu dans les bouquins c'était pas ça que ça disait.

Q : Alors tu le reconnais comment l'argousier ?

R : De ce que j'en ai vu c'est toutes ses petites feuilles là qui sont dans les gris-bleuté, vert-gris, et puis les rameaux assez élancés, et puis toutes ces feuilles tout du long. Y a presque un petit côté

épineux aussi dans cet arbuste mais je l'ai pas du tout assez vu je dirais pour me rendre compte vraiment de la plante vraiment dans sa globalité. Et puis y a tous ces petits fruits oranges qui sont tous accrochés sur le rameau quoi. Ouais, voilà, j'ai pas trop d'autres choses à dire sur cet arbuste.

Q : Si, juste les prunelles, tu ramasses quelles prunelles, quelle couleur... ?

R : Les petites prunelles qui sont noir-bleu. Oui parce que j'ai l'impression que des fois y en avait qui tiraient sur le noir mais c'est surtout bleu en fait. Le bleu prune là, toutes petites là.

Q : Et là ça t'as pas eu peur de le confondre ?

R : Si je sais que des fois j'ai eu peur de le confondre. Je savais pas trop pourquoi parce que j'avais l'impression que je reconnaissais vraiment le prunellier, je revoyais aussi le prunier cultivé, je le retrouvais aussi dedans, et puis le fruit je me suis dit bon. Mais c'est bizarre ouais j'ai pas trop su pourquoi... C'est peut-être ça qui fait aussi que je l'ai pas vraiment préparé quoi. Parce qu'à des moments je sais que je voulais le faire et puis j'ai l'impression que c'était pas... genre j'avais pas le temps et puis quand j'en trouvais c'était pas le meilleur moment pour que je prenne le temps pour récolter mais je pense que ça a du jouer un peu des fois où je devais avoir une espèce de petit doute comme ça. Mais je sais pas à quoi il est dû. Parce que je pense c'est pareil y a pas trop de raisons de le confondre.

Q : Est-ce que tu t'es déjà trompé en cueillette ? Est-ce que t'as déjà eu un cas de confusion ?

R : Ben non. Ou pas que je sache. Non, je suis jamais tombé malade non.

Q : Et est-ce que tu connais quelqu'un qui t'a parlé d'un cas de confusion qu'il aurait fait ?

R : Non. ça me dit rien du tout. Je crois pas avoir entendu... Non. Je repense à... Dans les petits fruits sauvages, framboises sauvages, myrtilles sauvages, tout ça. J'ai l'habitude pas mal tous les ans de ramasser ça. Et quasiment tous les ans y a des gens qui vont me dire « ouais mais tu penses au germe là, ... »

Q : L'échinococcose ?

R : Ouais, je crois que ça doit être ce terme là qu'on me sort de temps en temps. Et c'est vrai que des fois j'ai un peu des peurs de la maladie qui reviennent. Parce que j'étais plus flippé des maladies avant en fait, et ces dernières années, ça c'est pas du tout complètement envolé, mais de temps en temps ça revient et je me dis « bah, je trouve que y a des gens qui sont plus flippés que moi aujourd'hui », donc ça va je me sens plus trop concerné par le truc. Mais je me dis des fois ça peut être un peu intéressant de faire attention, mais j'ai l'habitude de manger cru sur place et puis... Bon après c'est vrai quand tu fais cuire, je me dis peut-être que des fois, peut-être que j'aurais une mauvaise surprise un jour à apprendre que je suis malade. Parce qu'apparemment ça peut être un truc un peu sournois qui peut ressortir après plusieurs années mais...

Q : Tu cueilles où globalement, enfin au niveau distances, quand tu vas cueillir, c'est dans le coin ou c'est... ?

R : Euh c'est à l'occasion de balades. Là si je suis à Grenoble je vais pas faire spécialement 50 bornes pour ramasser telle plante, j'ai jamais fait ça. Mais si je fais ça autour c'est vraiment dans un rayon le plus proche possible quoi. Mais si je sais que je vais aller faire telle balade pour aller voir tel truc à tel endroit, ou telle personne, je me dis que je pourrais éventuellement ramasser tel ou tel truc.

Q : Genre l'ail des ours là, tu l'as ramassé... Enfin c'était une rando ? Enfin une balade et puis vous en avez profité pour ramasser ?

R : Euh bah là ça fait plusieurs années que je sais que je vais dans les coins où je vais spécialement ramasser ça, et puis j'y vais pas trop trop au pif. Des fois je me dis ça peut être sympa de découvrir des nouveaux lieux où y en a mais...

Q : T'y vas globalement pour ça.

R : Ouais.



## Clothilde, autodidacte

R : Parce que oui mes grands-parents ils faisaient le jardin... Je viens de la campagne. Oui.

Q : Et du coup t'as vécu à la campagne quand t'étais jeune ?

R : Ben toute mon enfance jusqu'à 20 ans. J'ai mangé de la bonne salade, je veux dire, toujours la terre, toujours à toucher, donc voilà, c'est juste une continuité. Mais par contre pas du tout de connaissances médicales, pas d'intérêt.

Q : Quand t'étais jeune ?

R : Dans ma famille, j'ai pas reçu de transmission de cette passion-là. Cette passion-là m'est propre en fait, dans ma famille.

Q : Et elle t'est venue comment ?

R : Elle m'est venue à 31 ans, je sais pas pourquoi, une pensée m'a dit « il faut que tu rencontres quelqu'un qui te transmette les plantes ». Et à 33 ans j'ai rencontré la première personne qui m'a transmis les plantes, après j'ai voulu avoir plusieurs transmetteurs, parce que je voulais pas avoir qu'une seule vision. Donc j'ai fait l'école d'agriculture de Nyons [...]. Après j'ai fait de la botanique avec *Gentiana* pour être sur le plan de la reconnaissance, le ressenti à la plante aussi, plutôt dans la première approche, je suis allée en Corse apprendre avec un autre gars... Et toujours avec des gens qui étaient dans une approche financière juste, parce que y a certaines formations de plantes qui sont excessivement chères, donc moi c'était un de mes critères d'apprentissage, que ça me coûte pas la peau du cul, parce que c'est une transmission.

Q : Et du coup c'est quoi comme formations que t'a faites ?

R : Ben à l'école d'agriculture de Nyons, y a le CFPPA, donc j'ai fait différents modules, « de la plante au produit », « les huiles essentielles », « la transformation »... J'ai fait ça, après j'ai fait des stages à la ferme d'Espinasse. Là c'était plus le ressenti de la plante, mais aussi la reconnaissance. Après j'ai fait des stages avec *Gentiana*. Puis après j'ai lu aussi des livres, plein de livres, passer par la lecture aussi. Parce que comme c'est une passion, quand c'est entré dans ma vie, c'était quotidien, et quand j'ai commencé à apprendre les plantes je récitais les plantes quand je me promenais parce que c'était vraiment mon truc, ma résonance. [...] J'ai fait aussi une formation en homéopathie.

Q : Formation de quel type ?

R : Je l'ai pas toute faite. À Roman. Franchement je m'en souviens pas bien, c'était plutôt genre *similimum*. Je sais pas si tu vois ce que c'est... C'est rechercher le principe unique qui soigne tous les maux, mais faut une grosse interview de la personne pour vraiment savoir son caractère. Donc je suis pas allée jusqu'au bout de ça.

Q : C'était une formation longue ?

R : C'était un weekend par mois. Tu sais quoi je m'en souviens plus. Je crois que c'était un jour par mois, ou un samedi, ou un weekend, je me souviens plus... Je crois pas que je dormais là-bas.

Q : Sur un an ?

R : Normalement c'était deux ou trois ans, moi j'ai fait qu'un an, après j'ai arrêté.

Q : Les autres formations que t'as faites c'était des formations courtes à chaque fois ?

R : Oui.

Q : Au CFPPA c'est des... ?

R : C'est des modules qui durent 5 jours maximum. Ça a toujours été court en fait.

Q : T'as pas voulu suivre une formation longue... ?

R : Non parce j'ai d'autres passions, et au niveau financier fallait que... J'ai pas le choix de travailler beaucoup, donc voilà, faut que ça soit abordable ! Et pour moi aussi c'est suffisant, aujourd'hui.

Q : T'envisages pas de faire d'autres formations là, sur les plantes ? De suivre d'autres formations ?

R : Non, en tout cas pas aujourd'hui hein, je fais d'autres chemins sur d'autres choses. Mais non.

J'ai pas envie de... Pour moi j'en connais assez aujourd'hui, par rapport à qui je suis. Je serais une fêrue de botanique, bah je ferais des sorties avec *Gentiana*, mais c'est pas mon approche. En fait [...] moi je suis une femme préhistorique, au niveau de l'approche de la plante. C'est-à-dire que je suis animale avec la plante, et que j'ai pas envie de passer trop de temps en mental, et donc ce que je sais me suffit pour l'instant. Peut-être que je ferais autrement, mais... Je suis préhistorique.

Q : C'est marrant comme description.

R : [...] Je crois que moi dans ma vision de la plante je devais faire comme les hommes et les femmes préhistoriques, c'est-à-dire la sentir, la toucher, la voir, l'observer, de façon précise, mais avant le langage. Je sais pas, je sens un truc comme ça.

Q : Justement, quand t'utilises des bouquins pour de la reconnaissance de plantes, si certains peuvent te permettre de reconnaître les plantes, moi je me demande c'est quoi que t'utilises le plus ? C'est les descriptions écrites, les explications écrites ou plutôt des illustrations ? Qu'est-ce qui va te parler le plus toi au niveau de...

R : Bah après j'ai appris les familles, l'observation, si c'est une Astéragée, comment elle se présente, au niveau des étamines, des pistils, je le sais ça. Donc je vais observer la structure de la plante. Je vais la toucher, je vais voir la tige carrée ou pas, les feuilles opposées, tout ça. Je prends plus les livres en fait. En tout cas en ce moment. Après je suis pas très pointue dans le sens latin, c'est-à-dire je sais comment... je vais reconnaître un géranium, mais après moi ça m'intéresse pas de savoir son nom latin. Je sais son critère d'identification.

Q : D'accord. Mais t'apprends pas de nouvelles plantes là, donc t'as pas l'occasion de bouquiner... ?

R : Pas en ce moment, parce que j'apprends autre chose en ce moment [...]

Q : Sur les plantes que tu cueilles du coup, en sauvage, tu cueilles quoi ? Enfin tu cueilles où déjà ?

R : Où est-ce que je cueille... ? Bah je cueille quand je trouve, après j'ai des critères de cueillette. Donc si je cueille au bord d'une route, je cueillerais jamais en-dessous de la route, pour pas qu'y ait le goudron qui ait pollué la route. Je cueille proprement, c'est-à-dire tout ce dont je n'ai pas besoin je le laisse sur place pour que ça nourrisse d'autres plantes, et que j'aie pas à nettoyer chez moi, que tout soit fait au moment de la cueillette, dans des sacs en papier. [...] Bah là j'ai cueilli des coucous par exemple, [...] l'ail des ours pareil, avec ces critères-là, et avec toujours cette gratitude aussi. C'est un cadeau, donc « merci », et y a cette notion-là que ça ne m'appartient pas. Que j'ai pas le pouvoir de tout saccager parce que il m'en faut à tout pris, je vais cueillir que ce que j'ai besoin. Et par exemple au mois de juin quand je vais changer mes pots de plantes en fait, toutes celles qui m'ont pas servi je les rends à la nature pour qu'elles nourrissent d'autres plantes. Y a une éthique derrière la cueillette, de respect de la terre. Tu vois ? Moi c'est comme ça que je le vois. Après quand je cueille, je m'assure que le lieu il a suffisamment de plantes.

Q : Et donc tu cueilles quoi ?

R : Ben, qu'est-ce que je cueille... J'ai une vingtaine ou trentaine de pots de tisanes donc... Ben j'ai cueilli là le coucou, l'ail des ours, je cueille du sureau, les fleurs d'acacia, la prêle... Après je fais des expériences : tu vois j'ai cueilli des feuilles de tilleul fraîches, tu sais on peut les manger en salade les jeunes pousses, et j'ai fait des poudres pour mettre sur les salades. Donc j'ai fait de la poudre de prêle, de la poudre de feuilles de tilleul, de la poudre de feuilles de consoude, avec des feuilles que je sèche. Après qu'est-ce que je cueille d'autre ? J'en cueille encore d'autres... L'achillée millefeuille, des pétales de rose, du thym, après ça c'est dans mon jardin, ou dans la nature, du thym, de la sarriette... J'aime bien l'épilobe aussi, je sais pas si... L'épilobe à grandes feuilles. La calamente, la calamente à grandes feuilles de sous-bois aussi. La reine des prés non parce qu'elle est trop fluidifiante, donc non. Bah tu vois des fleurs de violette. Je vais essayer, parce qu'on m'a dit qu'on pouvait faire cette limonade aussi avec des fleurs de coucou. Donc je vais essayer, voir. Voilà, après j'ai mon jardin donc aussi je cueille dans mon jardin. Cette année je l'ai pas fait parce que j'ai tout un stock, mais je cueille aussi les bourgeons pour faire de la gemmothérapie, donc là j'ai beaucoup de flacons mais qui me...

Q : T'utilises pas ?

R : Si, je prends du bourgeons de noyer là en ce moment, au niveau du tanin. Je prends beaucoup de plantes à tanins. Bourgeons de tilleul ou bourgeons de figuier. Après tout ce que j'ai fait c'était pour faire l'expérience, donc j'ai beaucoup beaucoup de bourgeons, beaucoup de flacons. Bon après, je fais un peu aussi d'alcool, mais j'en bois pas en fait. Donc j'ai plein d'alcools, j'ai essayé les vins aussi, comme Hervé il m'avait un peu expliqué ces trucs, alors j'avais fait... Je sais pas si tu connais le trèfle de montagne ?

Q : Trèfle... *Trifolium alpina* ?

R : Le trèfle blanc de montagne. Très très bon.

Q : Les racines ont un goût de réglisse.

R : Non, non le trèfle pas celui-là. C'est des fleurs blanches, c'est pas le même, et tu ramasses les fleurs, elles sentent le miel, tu les mets dans du vin avec un peu de gnôle et tu fais des vins qui ont un goût de miel, c'est très très bon.

Q : C'est pas le même dont les racines ont un goût de réglisse ?

R : Non parce que celui qui a le goût de réglisse je crois qu'il a les fleurs roses, non ?

Q : Ah bon, je croyais que c'était celui-là avec les fleurs blanches...

R : Je crois pas, non. Je crois que c'est pas celui-là, en tout cas moi on me l'a pas présenté comme ça, mais peut-être hein, je sais pas.

Q : Et au niveau de la cueillette, est-ce que tu, sur quelques plantes, est-ce que t'as déjà eu peur... Est-ce que t'as déjà vécu une confusion ?

R : Oui. Au début.

Q : T'as confondu quoi ?

R : L'ail des ours, avec l'arum. Et j'ai croqué, et ça m'a piqué la bouche. Donc au tout début que je cueillais. C'est pour ça que l'ail des ours, parce que au niveau de l'ail des ours il peut y avoir du muguet, et bon l'arum, les feuilles d'arum jeunes... Ça m'est arrivé une fois ouais.

Q : Et tu t'en es rendue compte au moment de la cueillette ?

R : Parce que j'ai croqué. Je l'ai goûtée, et ça m'a mis la bouche en feu, et la j'ai dit « wahou, faut vraiment que je sois encore plus vigilante dans ma cueillette. »

Q : Et comment... qu'est-ce qui fait que tu l'as confondu ?

R : Manque de prise de temps, trop d'emballement en voyant la plante, je pense. Et puis c'était au début. Donc ouais, manque de précision dans les critères d'identification. Tu vois « hey, de l'ail des ours, et tout, wah je le cueille ! », j'étais un peu emballée. Je me suis emballée et ça m'est arrivé.

Q : C'était une touffe isolée ou c'était... ?

R : Je crois que là où j'ai ramassé y avait pas d'ail des ours.

Q : D'accord, y en avait pas du tout ?

R : Je sais pas, je m'en souviens plus bien en fait. [...]

Q : Et donc tout de suite oui, tu t'es rendue compte tout de suite de la confusion ?

R : Par le goût.

Q : Et tu savais que c'était de l'arum à ce moment-là ?

R : Oui. Oui oui.

Q : Et tu savais qu'on pouvait confondre l'ail des ours avec de l'arum potentiellement ?

R : Je crois que je savais ouais. Je crois que je savais. Mais je me suis laissée porter par mon truc, et je voulais goûter sur place, donc j'ai goûté et puis voilà.

Q : T'as eu d'autres cas comme ça ?

R : Non, non. Après le reste... Après j'ai eu plus de vigilance, ça m'a rendu plus vigilante. Je sais pas si tu l'as vu « Into the wild » ?

Q : Oui.

R : C'est ça en fait, c'est comment avec un tout petit détail on passe d'une plante bonne pour soi ou toxique. C'est très petit, donc je pense que c'est après que j'ai dû aller voir *Gentiana*. Parce que

justement j'étais réfractaire à cette approche-là et puis je me suis rendue compte que pour vraiment être juste fallait avoir cette approche botanique. Je dirais pas... bon après le nom latin c'est encore autre chose mais... ce regard d'identification, pour structurer, avoir les critères d'identification des familles, des plantes... Parce que le gars qui donne la formation à Nyons, il donne des critères mais on est plutôt sur les principes actifs et de la transformation. Et après y avait un gars qui est super bien qui a créé... qui fait plutôt des sorties botaniques mais qui sont très humaines en fait. Parce que le tout de la botanique, c'est que souvent y a... Pour moi en tout cas, ce qui a été rébarbatif, c'est de me rendre compte qu'en fait y avait un hyper respect de la plante, mais y avait pas le respect de l'humain. Donc sous prétexte de protéger des plantes, on était irrespectueux des gens, enfin moi c'est ce qui m'a dérangé des fois dans « Non ! marche pas là-dessus ! », mais en hurlant sur les gens. Donc moi la botanique ça m'a vite... Je rencontrais des gens comme ça, je me disais « y a un plan où c'est pas juste en fait. » Tu vois, que le plan du respect de la plante... Moi il m'est arrivé de faire des sorties botaniques avec des gens qui hurlaient parce qu'on marchait sur une plante qu'on avait pas vu, au lieu de préciser... Et en croyant qu'ils sauvaient la terre ! Alors qu'ils respectaient pas l'humain. Donc le respect il se fait pas, quand on est en sortie c'est un respect de la plante, de l'humain, de tout quoi ! De tous les règnes. C'est pour ça que la botanique moi au départ ça m'a un peu barbé parce que je trouvais que ceux qui étaient attirés par la botanique ils avaient pas l'ouverture complète de la plante, y avait plutôt le côté mathématique de la plante. Tu vois ce que je veux dire ? Que le cœur il était pas très ouvert. Tu vois ? Y a beaucoup de contrôle. [...]

Q : Donc tu cueilles pour de l'alimentaire et du médicinal ?

R : Ouais.

Q : Pour d'autres choses ?

R : Euh ben on va dire pour... Médicinal ça peut être des macérations solaires, donc c'est pour le corps mais c'est du médicinal. Si, pour de la fumigation, j'aime bien. J'ai fait des tests d'odeur par rapport à des plantes.

Q : Justement, si on part de... Bah on va parler de l'ail des ours. Maintenant, en tout cas, comment tu l'identifies ? Quels critères t'utilises toi pour l'identifier ?

R : Déjà des lieux que je connais. Où je sais qu'ils sont porteurs d'ail des ours. J'aime bien aussi quand... Bah l'odeur, l'odeur c'est... Quand sur un lieu y a aussi les bourgeons floraux, donc là ça me donne vraiment l'indication parce que là on peut pas se tromper. Ouais puis la forme, la forme de la tige... Puis le lieu, je sais, là je vais en ramasser, je sais où c'est, donc c'est un retour.

Q : Et maintenant t'arrives à le distinguer de l'arum ?

R : Je suis vigilante. Après je dirais pas que je sens toutes les feuilles, mais je suis très vigilante, parce que là où je vais y a aussi du muguet, donc je suis vraiment vigilante de ce que je cueille. Je cueille feuille par feuille.

Q : Et tu l'utilises comment l'ail des ours ?

R : En alimentaire.

Q : En frais ?

R : Non macéré, tu connais pas ? Trop bon ! Tu prends de l'ail des ours... Donc quand je le cueille, je ramasse feuille par feuille et ce dont j'ai besoin. Tu le ciselles et tu le mets avec de l'huile d'olive et du sel, et ça macère une journée ou deux et au bout de 24 à 48 heures tu le manges sur des pains grillés.

Q : Un pesto quoi.

R : En pesto, voilà. C'est excellent. [...] Après ouais je fais ça, je vais essayer d'en faire sécher, pour faire de la poudre d'ail.

Q : Ça marche ?

R : Je sais pas, je vais essayer. Je pense que oui. Et puis... Voilà. C'est alimentaire l'ail des ours. Même si je me suis rendue compte qu'au niveau médicinal c'était très actif.

Q : Sur quoi ?

R : Sur la purge. J'en ai beaucoup mangé et ça m'a bien purgé.

Q : Tu ramasses les bulbes de l'ail des ours ou que les feuilles ?

R : Non, les feuilles. Je ramasse pas les bulbes. Je ramasse pas beaucoup les bulbes. Je ramasse pas beaucoup de racines... J'ai fait des tests avec l'alchémille, la racine, parce qu'elle est hémostatique. Donc j'ai fait des macérations alcooliques. J'ai fait ça avec ça... Ouais, racines pas trop. Si j'ai fait aussi en racines, c'était la consoude. La consoude mais en macération huileuse, pour masser les fractures, donc j'ai fait ça aussi. Mais en racines, pas trop.

Q : Comme c'est des petits bulbes un peu entre l'ail et l'oignon...

R : Ouais mais je trouve que vu que la feuille elle est vraiment bonne, je me vois pas tuer toute la plante pour un bulbe en fait, ça me... Enfin en tout cas dans le principe, cette plante-là ça me parle pas, mais pourquoi pas. Tu ramasses toi ?

Q : Pas les bulbes, les feuilles ouais. Mais j'en connais qui ramassent des bulbes, c'est pour ça.

R : Ouais ouais puis y en a qui font avec les fleurs aussi, dans du vinaigre et tout ça, bon. Après faut que ça parle.

Q : Sur le sureau que tu ramasses, comment tu le reconnais le sureau ?

R : Le sureau, comment je le reconnais... Bah déjà c'est un arbre, c'est un ligneux, ça c'est le critère par rapport au sureau hièble qui meurt quoi. L'odeur. La structure de la fleur, les feuilles, le bois. Le lieu où il pousse. Ouais, l'odeur quand même aussi, la structure, y a plus de critères.

Q : Tu as déjà eu peur de le confondre, le sureau ?

R : Non. Je suis tranquille avec lui, surtout quand il sèche, parce que ça sent la pisse de chat, donc quand il sèche je sais que c'est lui.

Q : Et tu l'utilises pour faire quoi le sureau ?

R : De la limonade. De la limonade de fleurs de sureau, des tisanes, plus <+> quand je suis malade, ça c'est plus médicinal. Alors... j'ai une limonade que j'ai laissée en bouteille sans couvercle qui m'a fait une mère, donc je fais du vinaigre.

Q : Du vinaigre de sureau ?!

R : Ouais, donc là ce que j'ai fait, comme j'avais ma mère de vinaigre, j'ai fait plus <+> de limonade, j'ai mis dans une bombonne pour faire le vinaigre, et là j'ai 4-5 litres de vinaigre de fleurs de sureau. Très très bon. En plus ça a des vertus. Je fais ça, puis après non, je fais pas les baies, j'aime pas trop.

Q : Tu ramasses que les fleurs dans le sureau ?

R : J'ai fait les baies, par exemple comme on m'avait dit que les baies en friction dans la gnôle c'était bon pour les poumons, mais j'ai pas de problèmes de poumons, alors j'ai une préparation de baies de sureau, mais je m'en suis pas servie. J'ai de la gnôle aux baies de sureau, mais je fais pas la gelée. En tout cas je l'ai eu fait mais c'est trop salissant, c'est fastidieux, je sais pas si t'as déjà fait mais... Très fastidieux.

Q : L'acacia ?

R : L'acacia... Bah l'acacia, je fais des beignets, mais pas des beignets tout entier, je fais des galettes de fleurs d'acacia. Tu connais ?

Q : Ouais.

R : C'est super bon. Et tu vois je mets plus la tige, par rapport au beignet, je mets que les fleurs, plein plein de fleurs dans une pâte à crêpes, et cuit à la poêle. Et je pense que je vais essayer de faire la limonade. Puisqu'on peut le faire avec toutes les fleurs. J'ai essayé aussi de faire du sirop d'acacia. C'est assez bon. Et puis je les mets au congélateur les fleurs fraîches, et je fais des galettes dans l'année.

Q : Ça se conserve bien au congélateur ?!

R : Ouais, super bien ! Tu les mets fraîches, tu les équeutes en fait.

Q : Et tu le reconnais comment l'acacia ?

R : L'acacia... Aux feuilles, aux épines, à l'odeur... Bah surtout c'est toujours mes mêmes arbres en fait, juste derrière chez moi, parce que je sais que c'est de l'acacia. En observant tout le processus

du végétal tout au long de l'année, avec les fruits, tout ça. Donc après je vais sur les mêmes lieux. Ouais, à l'odeur, au fruit. Et souvent il pousse quand il pleut <rires>. Je sais pas si t'as... C'est dur de le ramasser, c'est une période où il pleut beaucoup. En fait derrière chez moi y a un terrain vague, juste là. Bon je ramasse pas tout parce que y a les chiens qui pissent, mais y a beaucoup de plantes médicinales, et y a de l'acacia, y a du sureau, du bouillon blanc aussi. Enfin c'est un sacré vivier, après faut pas ramasser trop bas mais voilà.

Q : Et t'as jamais eu peur de confondre l'acacia ?

R : Avec le cytise ? Non. Non parce que la feuille est pas du tout la même, et le rameau, la couleur du rameau n'est pas le même non plus. Là je l'ai identifié vraiment cette année le rameau de cytise [...] parce que je savais pas comment il était. Il est vert en fait, les bourgeons ont pas la même structure, et à l'époque je le savais pas mais ce qui m'a fait l'identifier c'est qu'au moment de la fleur bah y a la feuille à 3 pétales du cytise, et que l'acacia c'est vraiment une feuille longue, avec beaucoup plus de pétales de chaque côté, c'est pas en trois en fait. Et la couleur n'est pas la même non plus, mais non, ça non.

Q : Et la prêle, quelle prêle tu ramasses, comment tu l'identifies ?

R : Je ramasse la prêle des champs, donc faut qu'elle soit dans les champs, parce que dans ce que j'avais appris la prêle de sous-bois on peut faire des bains mais on peut pas s'en servir en alimentaire. Donc quand elle pousse déjà en sous-bois je la ramasse pas. Après sur ce principe-là je suis pas très précise, j'ai un critère mais je me souviens plus comment j'ai appris. C'est pas une plante que j'utilise beaucoup en fait. C'est tu sais tu casses... Je sais pas si tu sais comment ça fait une prêle, tu sais c'est comme des vertèbres les unes sur les autres, et quand tu casses la tige centrale, t'as ton truc qui va tout autour, et quand tu le ramènes sur la tige centrale, la comestible, je crois que c'est ça, elle va plus haut que la structure du centre. [...] T'as la tige comme ça et tout autour ça fait une étoile de plein de rameaux, bah ces rameaux sur les côtés quand tu enlèves... Tu laisses le premier tronçon qui est en lien avec le centre, et tu le ramènes il est plus haut. Et je crois que c'est celle-là qui est comestible, alors que les autres non. Enfin les autres, en bains on peut tous les prendre mais en ingestion c'est celle des champs qu'on ramasse. Et elle est plus évasée mais bon après c'est pas un vrai critère. Si je la vois dans les champs et qu'elle est assez évasée... Mais bon, j'en prends pas beaucoup de la prêle, c'est pas mon truc vraiment.

Q : Et du coup tu t'es déjà demandé si tu pouvais la confondre ?

R : Oui. Mon oncle qui se posait la question parce qu'il voulait l'ingérer, et bon voilà j'ai vu les deux côte à côte. Et celle des sous-bois elle a plus un... sur le rameau central elle est un peu noir, puis elle est pas pareil, elle est moins large, elle est plus haute, enfin c'est pas pareil. Mais je suis pas très précise sur la prêle, c'est pas...

Q : Et tu t'en sers pour faire quoi quand tu la cueilles ?

R : Ben écoute, je m'en suis servie y a pas longtemps. Bah là je sentais que j'avais besoin de structure, donc... Tu sais la prêle elle amène la structure, elle a la même structure que notre squelette. Je l'ai mis en tisane. Et autrement je peux la mettre en poudre dans les salades. Mais quand je fais une tisane je mets rarement une plante, surtout quand c'est pour me soigner, je mets trois plantes, trois principes actifs, et que dans ces trois plantes y ait quand même une plante qui amène du plaisir, parce que la prêle, au niveau goût, bof. C'est pas que du médicinal, souvent derrière y a une plante qui a une bonne saveur. Enfin que moi j'aime bien. Tu t'en sers toi de la prêle ?

Q : Non, pas du tout. Je la ramasse pas, et je l'achète pas.

R : Mais au niveau de la structure, ils ont observé au microscope la structure de la prêle, et c'est exactement notre structure à nous, dans l'ossature.

Q : La consoude, tu la cueilles en sauvage ?

R : Bah j'en ai dans mon jardin. Mais celle que j'ai mis en huile de macération c'était pas celle-ci. C'est un pépé qui me ramenait des racines de consoude en fait, il me les ramassait en sauvage et il me les ramenait.

Q : L'épilobe, comment tu... C'est quoi tes critères à toi pour identifier l'épilobe ?

R : Bah l'épilobe c'est la fleur aussi, ou la feuille, mais parce que la feuille, y avait un truc, mais comme je l'ai... Parce que j'aime bien la ramasser, c'est pour faire des tisanes, c'est aussi parce qu'elle est hémostatique, enfin intéressante. Bah la forme de sa fleur, et puis souvent quand y a la fleur y a aussi les petits fruits souvent qui commencent à s'envoler, je sais pas si tu... Et puis « à grande feuille » donc elle a des grandes feuilles, on peut pas la confondre. Elle est haute de 1m50, elle est super haute, elle est en montagne...

Q : Elle a une odeur particulière ?

R : Ouais, un peu ouais, je peux pas te dire laquelle mais un peu verte, comment dire... Une odeur verte.

Q : Tu t'en sers de l'odeur pour l'identifier ou t'en n'a pas besoin ?

R : Non, j'ai pas besoin de l'odeur. Parce que rien que la fleur c'est suffisant. La taille, la forme, la structure de la plante globale, le lieu, en montagne... Après aussi dans ce principe d'identification des plantes que je ramasse, c'est aussi des plantes que je connais bien, parce que en fait je les ai ramassé plusieurs années au même endroit. Donc c'est plutôt les premières approches qui vont questionner en fait, après j'ai plus le questionnement... Une fois que je sais que c'est elle.

Q : Et t'en fais quoi de l'épilobe ?

R : Des tisanes.

Q : Ah oui. Des tisanes, hémostatiques et...

R : Hémostatique et puis en fait c'est les russes qui s'en servaient, ils appelaient ça le thé. Et donc, Hervé il s'en sert beaucoup pour la prostate. En fait, il a remplacé un peu ses cachets avec ça, c'est-à-dire qu'il a ramassé plein d'épilobes et ça a une action au niveau de sa prostate. Et il en boit tous les jours.

Q : Le calament, tu ... LA calamente tu dis toi ? Tu la ramasses où toi la calamente ?

R : Bah tu sais c'est la calamente de sous-bois, c'est en montagne, et les anciens l'appelaient la mélisse des bois, et elle a une odeur qui lui est propre, c'est un peu de la menthe mais de la menthe très subtile, très personnalisée, avec les fleurs mauves, des grosses feuilles par rapport aux autres calamentes qui ont des petites feuilles... Ça ça peut être une plante accompagnatrice pour le plaisir, parce qu'elle est vraiment très très... Tu la connais pas ?

Q : Euh je connais le calament, mais je sais pas si c'est...

R : Parce que t'en a plein des calamentes en fait... Hervé il les connaît toutes, il fait ses liqueurs. Elle pousse vraiment à l'ombre, elle va pas pousser au soleil. Après le lieu aussi où la plante pousse c'est un critère d'identification.

Q : Tu t'en sers beaucoup des lieux comme critère ?

R : Ouais. Puis après c'est de l'observation permanente, c'est-à-dire je suis aux aguets, « qui est là ? », <rires>.

Q : Et comment tu la... enfin par rapport à d'autres, est-ce que t'as déjà eu peur de la confondre la calamente ?

R : Euh... Oui, sans le critère de l'odeur je pourrais la confondre, donc je la sens. L'odeur c'est vraiment un critère très important. Cette plante je l'ai rencontrée parce que j'ai fait un stage « de la plante à l'assiette » en Chartreuse [...] et donc y avait une femme de là-haut qui l'a ramassée et qui nous a expliqué comment les anciens s'en servait, et c'est là que j'ai découvert cette plante, en Chartreuse. Et avec l'odeur... Avant je la connaissais pas et je l'aurais peut-être pas ramassée parce que je l'aurais pas reconnue en fait. Et quand j'ai le doute que c'est elle je vais la sentir et je sais que c'est elle.

Q : Et tu l'utilises donc pour agrémenter tes tisanes...

R : Et c'est une antispasmodique, donc quand j'ai besoin de me détendre, le soir, je peux faire une tisane de calamente, un peu comme la mélisse. Agrémenter les tisanes mais aussi parce qu'elle est super bonne toute seule, je peux la faire toute seule.

Q : Alors que les autres plantes tu les fais pas...

R : Si, je fais... Si, je peux faire le thym tout seul, parce que j'aime bien, la sarriette c'est un peu fort mais... La mélisse, l'autre fois j'ai fait une tisane de mélisse, coucou aussi tout seul, ça dépend ce que je recherche, mais...

Q : Le coucou tu fais sécher les fleurs ? En tisane ?

R : Oui, là j'en ai qui sont en train de sécher ouais.

Q : Tu ramasses que...

R : Je ramasse les bouquets, la tige.

Q : La tige ? Ok. Pas les fleurs une par une ?

R : Non, je ramasse la tige parce que après quand je les mets en pot je les coupe et je laisse la tige, comme ça c'est plus facile à mettre en pot, enfin je préfère.

Q : Ah oui je vois ce que tu veux dire. Tu mets...

R : Voilà, tu coupes les fleurs et t'y mets en pot.

Q : Donc tu fais sécher avec la tige ?

R : Pour le coucou ouais.

Q : Ça sèche bien ?

R : Bah ouais, tu veux voir ? [...]

Q : Tu l'utilises en tisane, et...

R : En tisane, ouais, mais je vais essayer de faire la limonade là. Moi ce que j'aime bien aussi faire maintenant, c'est quand les plantes elles sont sèches je mets en poudre, mais avec mes mains, tu vois ça faudrait que je mette en poudre. Ça c'est mon coucou, tu vois il est comme ça. J'en ramasse moins, parce qu'avant j'en ramassais trop et... Ça c'est quoi ? Ça c'est bouillon blanc, ça c'est la sarriette de mon jardin, ça c'est la sarriette et le thym, tu vois ça sèche comme ça.

Q : Ça garde bien sa couleur hein.

R : Hum, et ça sent encore. Et y a un critère aussi quand on cueille le coucou, c'est qu'il faut pas qu'il ait été fécondé, et donc quand la fleur elle est vers le ciel c'est qu'il a été fécondé. Faut pas qu'il soit trop mûr, donc il faut que les fleurs elles soient vers la terre, leur orientation. Ils les ramassent comme ça les fleurs de coucou.

Q : Parce que si c'est fécondé c'est...

R : Dans ce qu'on m'a dit c'était moins efficace. Y a des femmes qui se font des huiles de macération solaire de fleurs de coucou, sa vertu c'est tenseur au niveau des seins, comme un peu la pâquerette. J'ai une amie qui fait ça, c'est elle qui m'a expliqué ça. Et tu verras, soit elles sont là, soit elles sont là. Et elles sont fécondées.

Q : Je savais pas...

R : Ben, ouais, c'est à force de discuter...

Q : Et donc le coucou t'as déjà eu peur de le confondre avec quelque chose d'autre ?

R : Non ! Non. Après, au départ, quand j'ai appris les plantes, je pouvais confondre, mais c'était pas confondre... Croire que ça avait les mêmes vertus que la primevère haute en fait, parce que pour moi c'était pareil, mais pour moi ça se confond pas. Donc je pouvais me dire « ah bah c'est un peu pareil », mais en allant chercher la force des principes actifs, c'était celui-là qui me faut, pas l'autre...

Q : La sarriette, du coup tu la... comment tu l'identifies ?

R : Tu sais je m'en sers pas trop. Je l'ai mais...

Q : Tu l'as cultivée celle-là ?

R : Ça c'est de mon jardin ouais. Je sais pas si celle-là c'est la sarriette, pas sûr. C'est une autre je crois, parce que y a la sarriette et puis y a une autre. Ça ça doit pas être la sarriette ça doit être l'autre... Peut-être, je sais plus bien... C'est le thym, c'est sûr. Parce qu'on m'en avait donné de la sarriette, puis j'ai un autre qui pousse plus en hauteur. On verra, je sais pas trop.

Q : Et tu l'identifies comment la sarriette en sauvage ?

R : Sa structure au sol. La fleur, la petite fleur, son odeur, ... Mais en fait si tu veux je suis pas très précise dans son identification.



Q : C'est-à-dire ?

R : C'est-à-dire peut-être que c'est... Ouais si, c'est de la sarriette, mais par rapport au thym... Bon après c'est pas le même lieu non plus hein... mais...

Q : T'as déjà eu peur de la confondre avec autre chose ?

R : Non. Non, parce que c'est... Peut-être c'est pas de la sarriette moi, c'est peut-être un thym ou une autre plante, mais à l'odeur.

Q : Ouais, c'est au niveau de l'espèce que t'es pas sûre.

R : Ouais. Avec l'odeur je me trompe pas. Je me trompe pas sur le fait qu'elle soit pas toxique.

Q : Tu sais pas quelle espèce précisément tu cueilles. Et tu l'utilises pourquoi ?

R : J'aime pas trop en fait, un peu trop forte. Donc... je l'utilise pas beaucoup.

Q : Et la violette ?

R : Alors écoute c'est nouveau, ça vient de sortir ! C'est cette année, parce que j'ai rencontré une femme qui faisait des limonades comme ça, j'ai l'impression qu'elle a beaucoup de tanins, alors, je sais pas si tu connais toi la violette ou pas ?

Q : Un peu.

R : Parce que, il me semble qu'elle a des vertus de resserrer les tissus. [...]

Q : Tu l'identifies comment la violette ?

R : Les feuilles, la fleur, la structure de la fleur.

Q : Au niveau de l'espèce que tu cueilles ?

R : Je l'identifie pas ça. Par rapport à toutes les autres violettes tu veux dire ? Non, je l'identifie pas.

Q : Et elles sont toutes odorantes celles que tu cueilles ?

R : Non. Non, c'est dur d'en trouver des odorantes, y a deux-trois pieds que je connais qui sont odorants, mais là celles que j'ai fait en limonade elles étaient pas odorantes. Sinon ça aurait plus de goût. Mais le goût il se ramène plus une semaine après. <lit un livre> [...] Le tamier... Plus en alimentaire, une sorte d'asperge, et les italiens ils font le risotto avec.

Q : Avec les jeunes pousses ?

R : Avec les jeunes pousses ouais. Parce que l'autre fois je suis allée en Italie et ils disaient « tenez, goûtez », et c'était les jeunes pousses de tamier qu'ils faisaient en risotto... Voilà, c'est ça. C'est pas de la sarriette, c'est pour ça que ça me parlait pas, c'est du serpolet que je ramasse... Y a eu un truc qui passait pas tout à l'heure, c'est ça... C'est pas de la sarriette.

Q : <montre les plantes sèches> Ça c'est de la sarriette.

R : Mais c'est de mon jardin. En sauvage c'est du serpolet. Tu vois c'est comme la scrofulaire, je sais pas si t'as déjà senti l'odeur. C'est juste horrible. C'est une odeur vraiment acre. Très très mauvais. Et puis aussi moi dans mon approche de la plante, pour moi bien sûr, ce qui est universel c'est le latin et l'identification, mais après on peut avoir une attirance pour une plante, quelqu'un c'est une autre. Pour moi y a pas de mauvaise herbe, c'est juste que dans le concept de l'être humain y a des herbes qui le dérangent et des herbes qui lui servent, mais c'est dans son jugement qu'elles sont mauvaises, mais sur le plan de la plante elles sont. Même on parle d'ambrosie tout ça, c'est parce qu'elles créent de l'allergie en fait. Même ces plantes endémiques qu'on voit avec le buddleia tout ça, c'est nous qui avons déséquilibré le rythme. Alors elles deviennent dérangeantes mais on prend pas notre responsabilité je pense, pour moi.

Q : Dans la diffusion des... ?

R : On dit « y a des mauvaises herbes... ». Oui elles sont envahissantes, mais parce que nous on les a déplacées et qu'elles nous servent moins, comme elles sont moins à notre service, sous notre soumission, on dit ça d'elles. Je trouve que c'est ingrat. Parce que aussi bien t'as des époques où t'avais des plantes qui étaient vraiment idolâtrées puis après elles sont allées dans l'oubli puis c'était d'autres plantes, puis ça tourne. Donc ça dépend l'époque dans lequel on est. Y a des plantes qui perdent leur aura, puis y en a d'autres qui apparaissent, et vice et versa. C'est comme les protocoles hospitaliers finalement, on croit qu'on a une vérité vraie à un jour là et tout le monde

doit penser comme ça, puis le lendemain y a une autre vérité qui arrive et on doit penser autrement. Donc moi dans mon approche de la plante je me sens plus <+> flexible, c'est-à-dire je crois comme ça aujourd'hui mais si demain je rencontre quelqu'un qui me dit autre chose, qui a une autre approche, rien n'est fermé... Ah si, y a des choses aussi que je fais, c'est avec les résines. Ben je les fais macérer dans de l'huile au soleil pendant un moment, au moins un an. Pour qu'elles se dissolvent bien dans l'huile puis après je fais des frictions sur les plaies ou si j'ai besoin de chauffer au niveau des poumons. Et puis autrement avec les bourgeons de pin, n'importe quels bourgeons en fait, même d'épicéa, je mélange tous les bourgeons, je mets juste avec du sucre au soleil et ça rend de l'eau, ça rend un sirop, et ça c'est bon pour la toux. Tu connais ? Puis je goûte aussi dans la nature... <continue à lire le livre> La pimprenelle je m'en sers un petit peu, pas trop, santoline, salsifis bah pour le plaisir je mange les bourgeons dans les champs, les bourgeons floraux. Y pas de possibilité d'erreur. Y a beaucoup d'eau dedans. [...] J'aime bien aussi les noms anciens, « herbe à la paralysie », « herbe de la Saint-Paul », « Clef de Saint-Pierre », j'aime bien ces noms-là, des fois ça dit beaucoup sur les vertus de la plante, comment c'est... Elles sont inscrites dans l'humanité. [...] Ça je l'ai mangé en beignet, y avait un restaurant qui s'appelait *La Mandragore*, qui faisait des plantes, c'est un pépé qui ramassait ses plantes.

Q : Les pousses fertiles de prêle ?

R : Oui, les jeunes pousses. Bon après, populage... Si, polypodium aussi tu connais ? C'est une plante qui est vermifuge, et que tu peux croquer comme ça et qui a un goût de réglisse. C'est une fougère qui pousse sur les cailloux. Donc le critère d'identification c'est le lieu, la structure aussi, il s'appelle polypodium parce que y a plusieurs pieds au niveau de la racine, c'est comme ça que... Là y a tous les plantains...

Q : Le plantain tu le ramasses toi ? Tu l'identifies comment ?

R : L'identification ? Bah déjà la feuille hein, parce que des feuilles à nervures parallèles y en a pas beaucoup dans la nature, c'est souvent une nervure centrale avec l'épaisseur, parce que souvent quand c'est des feuilles à nervures parallèles elles sont un peu luisantes comme l'ail tout ça. Et je ramasse les fruits moi, plus. Puis les feuilles un peu pour mettre dans les salades mais les fruits pour faire des pesto. C'est très bon.

Q : Donc tu le râpes c'est ça ?

R : Non tu la haches menu menu, tu mets de l'huile et du sel et ça te fais un pesto qui a un goût de champignon.

Q : Ok, frais ?

R : Frais, comme l'ail des ours, du sel et de l'huile, c'est tout. Je voulais d'ailleurs essayer de mélanger l'ail des ours, ça doit pacifier le goût. Ah tu vois le pétasite c'est celle qu'on peut confondre avec le tussilage, t'as déjà vu ? Quand elle est petite la feuille, mais au centre c'est pas pareil, je crois qu'on avait vu que c'était en V le tussilage, souvent c'est à côté.

Q : Ouais, milieu humide.

R : Ah ouais la pariétaire, on l'avait faite en stage, en alimentaire. Tu la connais ? C'est une plante de murs. Oseille, l'oseille je la reconnais avec ces petits éperons qui reviennent dessous, tu vois par rapport à... C'est de la famille de... Tu peux la confondre avec celle-ci par exemple, la patience, mais celle-ci elle a pas les éperons là, alors que l'oseille elle a vraiment les petits éperons qui redescendent, par rapport à... ça c'est un critère pour moi, l'oseille sauvage. Les deux aussi, comme les deux sont... L'orme, j'aime bien l'orme aussi... Nombril de Vénus, t'as goûté déjà ?

Q : Non.

R : Ça pousse plutôt dans le midi sur les murailles, tu peux les goûter en fait, y a beaucoup d'eau dedans, et on peut mettre en salade. Je sais pas ses vertus mais... Myrtille... Muguet... Le myosotis aussi dans les salades on peut en mettre.

Q : Les fleurs ?

R : Ouais. [...] Y a aussi tout ce qui est compresse, tu sais, application externe, et le myosotis on peut le mettre comme le bleuet quand on a mal aux yeux. [...] Tu sais pour moi il y a différentes

hauteurs d'approches : y a l'esprit, la connaissance, le cœur, et l'animal. Et puis moi pour reconnaître une plante j'utilise un critère c'est l'eau, la circulation d'eau, parce qu'elle est visible à travers la feuille et elle définit la plante, qui elle est. Tu vois le pétasite par exemple, il est moins humide que le tussilage, il est moins transparent, on peut le voir à la loupe. Et y a la botanique aussi qui est essentielle, parce qu'elle nous apprend à observer. Ça peut pas être empirique... [...] Les critères d'identification c'est comme une fleur : tu as la forme globale, et tu as tous les pétales autour. Si y a plein de personnes qui te transmettent la connaissance c'est comme plein de pétales. Pour moi, pour une bonne connaissance des plantes, faut plein de livre et plein de gens qui transmettent. Mais la botanique elle est essentielle parce qu'elle structure une connaissance empirique. Je sais que j'ai besoin d'observer sinon je suis dangereuse pour moi. [...] Un des critères aussi c'est le toucher. Puis y a l'histoire de la plante et son nom, ça nous dit beaucoup sur elle.

Q : Là quand tu dis que t'es dangereuse pour toi... ?

R : Si j'avais pas été chercher les critères, si j'avais juste été dans mon intuition, parce que c'est quand même au départ ça, ben j'aurais été dangereuse parce que tu vois j'ai mélangé l'arum et... Et tout ce que j'ai fait avec *Gentiana* ça m'a vraiment structuré sur la reconnaissance, même si à des moments c'était pas facile pour moi parce que j'avais pas la même vision des plantes, dans le respect. Y avait des sorties où j'étais choquée intérieurement... [...]

Q : Toi c'est sur le respect de l'humain surtout que ça te choque ?

R : Oui, c'était ça ouais.

Q : En respect de la plante.

R : Bah de toute façon, respect de la plante mais aussi de l'humain. Tout est relié. Moi je pense que il est temps que je transmette en fait, que je sois plus dans la transmission, au niveau du végétal.

Q : T'as déjà commencé un peu ?

R : Quand je vais me balader avec des gens, je leur explique et tout, parce que c'est là. Mais je sens que faut que je le fasse plus. Y a quelque chose qui m'appelle à transmettre mon approche.

Q : Et quand tu transmets justement, comment tu... Enfin c'est un peu général, faudrait reprendre plante par plante, mais comment tu essayes d'expliquer les critères de détermination justement ? Enfin quel message tu... ?

R : Ben j'essaie d'expliquer qu'ils sont très importants, de toute façon pour vraiment avoir les critères d'identification faut des années, ça se fait pas en une sortie. Après, par exemple, si on rencontre de l'épinard sauvage, je fais toucher la feuille. Parce que si on touche la feuille on pourra plus se tromper. Parce qu'on aura eu la sensation, l'information dans le corps. Après moi quand j'explique, j'aime bien raconter l'histoire de la plante, pourquoi elle s'appelle comme ça, pas juste... Et je trouve que c'est des choses qui peuvent interpeller... Et après pour l'identification, j'aurai toujours l'approche de la vigilance de cueillir que ce qu'on connaît, pour la transmission. Mais qu'il faut des années, et avant de faire tous les liens entre toutes les familles et les structures, ça prend 5-6 ans, c'est long.

Q : Donc tu dis, l'histoire de la plante et du nom de la plante, ça permet de... [...]

R : Bah par exemple la consoude, on l'a appelée « consoude » parce qu'elle servait à consolider les os, qu'on faisait des cataplasmes, y a « con » et « soude », « souder avec », tout ça j'aime bien, tu vois. Dire pourquoi elle s'appelle comme ça. C'est comme... Bah y en a elles ont pas d'histoire, mais... Tu vois, comme le millepertuis. « Mille trous », on observe la feuille, on la prend, on la regarde à la lumière, si on voit ça on l'oublie plus ! C'est un critère qu'est pas botanique mais qui est très pertinent. Comme les critères de froter... Tu fais ça tu peux pas te tromper. Même si t'as pas tous les critères botaniques. Mais pas pour toutes les plantes c'est possible comme ça.

Q : Ouais, c'est ça. C'est quelques critères qui te permettent d'être sûr que c'est ça.

R : Voilà, mais si par exemple je fais des sorties et que... Parce que par sortie on peut s'imprégner d'une plante, pas s'imprégner de tout plein de plantes. Moi j'ai bien vu dans mon apprentissage,

j'en apprenais plein mais après je me les répétais 20, 30, 40, 50 fois parce que c'était une passion. Mais si vraiment on veut les intégrer, c'est permanent. Moi je te dis : « alors ça c'est ça, là c'est ça, là c'est ça ». J'étais jamais en repos. Dans ma tête pour apprendre. Mais comme c'était une passion. [...] J'ai regretté, parce que dans mon village, y avait un gars, un pépé, il se soignait avec la médecine des simples. Moi ça serait vraiment mon approche, c'est-à-dire utiliser la plante mais simplement, donc y a pas de distillation, des macérations mais un peu solaires... Et il connaissait toutes les plantes. Et par rapport aux lunes aussi. Et je me suis dit « faut que j'aïlle recevoir sa transmission, faut que j'y aïlle... ». Un jour je l'ai appelé, puis comme il était un peu dans la lune, il m'a oublié au téléphone. J'ai dit « bon, c'est peut-être pas le moment ». Puis maintenant il est mort. Et il connaissait tout. Ouais ! Il s'était soigné d'un cancer, enfin il avait fait même des exercices, que tout le monde le prenait pour un fou dans mon village. Mais sur un plan il était éveillé. Sur un plan. Voilà, c'est des gens comme ça qui sont intéressants...

### Corine, autodidacte

Q : T'as des origines rurales ?

R : Ouais. À la base j'ai ma grand-mère qui était paysanne, ma mère qui a arrêté ses études à l'école primaire, donc en CM2, pour aller dans les champs, contre sa volonté. Sa maîtresse voulait qu'elle aïlle passer son certificat d'étude, qu'elle poursuive, et ma grand-mère avait besoin d'elle donc elle a dit « non non, rentre à la maison et va dans les champs », voilà. Avec tout ce que ça représente ça. Y a ce mot de « plouc » par exemple, qui est un truc absolument inacceptable. Moi je sais que ma mère fallait pas lui dire d'aller vivre à la campagne et d'aller travailler... Elle s'est exilée à Paris pour travailler, très jeune, et il était plus question de retourner vivre à la campagne, parce qu'elle avait trop ramassé, je veux dire... Ma mère était bretonne, donc avec tout ce que ça comporte, elle allait en sabot à l'école des bonnes sœurs, elle se faisait taper sur les doigts dès qu'elle parlait breton, et voilà, elle était considérée comme une paysanne. Elle avait sans doute envie d'autre chose, de vivre autrement, l'ascenseur social, enfin quelque chose de mieux. Donc elle est allée en ville pour avoir du boulot, elle est montée à Paris et elle a travaillé comme femme de ménage. Mais c'est vrai que du coup on allait tous les deux ans voir la grand-mère, on était avec elle dans le jardin, avec les vaches... Elle avait les vaches, elle avait les poules, elle avait les lapins, le jardin. Puis elle vivait comme ça, avec les produits de sa ferme. Donc voilà, j'ai baigné là-dedans quoi. Par exemple je sais ce que c'est qu'une cressonnière sauvage, c'est délicieux.

Q : Donc c'est ta grand-mère qui t'as appris les plantes ?

R : Non, non, non pas du tout. Elle c'était les légumes, sauf le cresson qui était... Mais sinon non, non non, c'était les légumes et les animaux. On s'en occupait ensemble un petit peu. Mais ça a jamais été... Vis-à-vis de nous, enfin vis-à-vis de moi et ma sœur elle a jamais été dictatrice, tu vois, on faisait ce qu'on voulait, y avait pas une obligation. Mais on vivait là-dedans, et c'est surtout les produits, le lait de ses vaches, y avait ça de crème dessus, c'était un truc de malade, je veux dire, tu mangeais bien. Quand elle tuait une poule ou un lapin c'était pas n'importe quoi, c'étaient des bêtes qui étaient élevées au foin, les lapins ils mangeaient le foin, ils mangeaient pas autre chose ! Et les poules elles mangeaient une espèce de tambouille qu'elle faisait avec du son dedans, c'était une espèce de bouillie qu'elle donnait aux poules, mais elles se régalaient ses poules ! Ses œufs, mais c'était un truc de fous ! Puis les vaches elles étaient à la prairie avec des joncs jusque là, elles étaient à la prairie tout le temps. Elles rentraient à l'étable le soir, et voilà. Donc ma grand-mère elle avait pas besoin de beaucoup d'argent, et puis elle vivait chichement, tu vois. Y avait pas de confort, y avait pas tout ça. Mais elle était dans ce rythme là, le rythme des poules...

Q : Et donc sur les plantes, comment t'as appris ? T'as fait des formations ?

R : Ah non non, en fait c'est mon fils avec sa copine qui à un moment donné m'ont fait manger des

trucs comme l'ail des ours, des trucs comme ça, moi je connaissais pas du tout, et j'ai trouvé ça trop bien. Et pareil avec l'acacia. En fait à un moment donné je me suis dit « on n'a pas de quoi manger, voyons ce qui... on va pas se laisser mourir de faim donc on va regarder ce qui existe ». Et c'est là que je me suis rendue compte que les gens ne connaissaient pas ça. [...] J'ai commencé à partager ce truc-là, en disant « bah voilà, y a ça, y a ça », et je voyais que les gens étaient trop contents de découvrir ça, et manger bon et tout. Donc du coup sur les plantes sauvages je me suis dit « dans le fond il faut faire connaître ». Et l'idée du jardin collectif, à un moment donné je me suis dit... C'est tout con, j'ai commencé pour payer le jardin à descendre le gui des arbres et aller le vendre, pour le 1<sup>er</sup> de l'an, tu vois, je me suis dit « je vais le descendre maintenant puis je vais aller le vendre, ça me fera des sous, ça paiera le jardin. » Et puis ça a marché un peu, et du coup je me suis dit « faut que je fasse ça pour pouvoir financer ce jardin, faut que j'utilise les plantes qu'il y a sur le jardin ». Mais ça, ça vient aussi dans... C'est un peu une attitude paysanne tu vois, d'utiliser ce qu'il y a sur la terre, pour vivre, je sais pas comment te dire. Donc c'est un peu cette attitude de se dire... de l'autonomie alimentaire, tu vois. Moi c'est pas une idéologie, c'est un vécu. Quand j'allais chez ma grand-mère, on n'achetait pas à manger, c'était... on allait le cueillir. Donc voilà, c'est de se dire « c'est là, on va en faire quelque chose, on va le faire connaître, on va payer le jardin avec, etc. » Du coup je me suis intéressée donc j'ai regardé dans les bouquins, j'ai transformé, j'ai vu que c'était bon, j'ai fait goûter, voilà. Je suis allée très très lentement parce que moi je connais pas, je connaissais pas du tout tout ça, du coup je vends des produits qui sont faciles à reconnaître, pour que les gens ne se trompent pas justement, je fais attention à ça. Tu vois, le cynorhodon, l'ail des ours, j'explique aux gens comment le reconnaître, le pissenlit, puis les gens après reviennent, en disant « c'est trop bien, c'est quand l'ail des ours ? ». Là j'ai eu un coup de fil « est-ce que le sureau est en train de fleurir ? - Bah non, pas encore ». Moi j'ai été élevée avec la saisonnalité, donc j'ai pas du tout de mérite. Pour moi les choses sont évidemment pas... en matière de nourriture j'ai jamais pratiqué de manger des fraises en décembre. Enfin j'ai dû en manger, parce que, si je mange au restaurant, j'en sais rien... Mais ce que je veux dire, chez moi j'ai pas cette pratique, ou alors c'est des produits que j'ai congelé ou que j'ai mis en conserve. Mais j'ai pas de pratique de produits frais hors saison. J'ai pas été là-dedans. Parce que je suis attachée à ce que la nourriture elle soit bonne aussi, que ce soit bon... Voilà. Donc je connaissais pas et puis j'apprends en fait, au fur et à mesure. Et puis je vois les limites aussi, pour comment on cueille, comment on... Je fais gaffe à ça quand même. Je vois les limites, tu vois par exemple moi j'ai pas les moyens de faire de stage, c'est vrai que ça me rendrait service de faire un stage, pour que ça soit plus vite, que j'apprenne plus vite. Mais par exemple je cherche un truc qui s'appelle le saramejou, parce qu'on me l'a demandé sur le marché. Et j'arrive pas à le reconnaître. C'est un pissenlit, ça ressemble au pissenlit, ça pousse au printemps, et j'arrive pas à le reconnaître. Il paraît que c'est très bon, du coup... Voilà, ouais je fais gaffe. Au début je me jetais sur les plantes, mon fils qui me disait « ça va pas non ?! Fais attention, y a des trucs, c'est toxique... Faut faire gaffe ». Et du coup, non non c'est vraiment un apprentissage, c'est des copains qui m'ont transmis. Du coup je transmets.

Q : Et t'as des livres aussi ?

R : Oui, oui, je me suis équipée de quelques bouquins, quelques flores, et tout ça. Mais c'est pas simple de reconnaître les plantes, même avec la flore, c'est pas toujours simple. Donc pour ça j'aimerais bien... Faudrait que je prenne le temps de le faire, de me mettre en contact avec des botanistes. [...] Faut que j'arrive à trouver des gens qui... Mais c'est chouette, par exemple l'ail des ours, le pissenlit, l'acacia, c'est délicieux ! Et puis c'est chouette, à cueillir c'est super. Franchement, c'est... Même si ça prend du temps, tu vois, c'est pas facile, mais se retrouver au milieu des abeilles à cueillir l'acacia, y a un truc complètement bucolique, ou là les pissenlits... C'est sympa.

Q : Dans les bouquins que t'utilises, quand tu dis que c'est pas facile de reconnaître les plantes, tu préfères utiliser les illustrations ou les descriptions écrites, les explications écrites ? C'est quoi qui

te parles le plus à toi ?

R : Bah quand même les illustrations, mais après... Parce que les descriptions c'est pas bien... Les fiches elles sont pas bien claires je trouve. Les illustrations quand même, je regarde la description, pour que je recroise, mais ouais, les illustrations. Mais y a toujours un écart entre l'illustration qui est figée et puis la plante, tu vois là t'as toujours un doute, tu te dis « est-ce que c'est bien ça ? ». Y a des trucs y a pas de doute, mais... Par exemple j'ai une fleur jaune en fin de saison qui pousse qui est très très odorante, qui sent très fort et pas bon en fait, et je me dis que ça peut très bien être un pesticide tu vois. Et que ça pourrait être très bien comme plante, mais je sais pas ce que c'est. Du coup j'en fais rien. Je fais gaffe à pas l'éradiquer, c'est tout ce que je fais, parce que j'ai l'impression que c'est quelque chose d'utile, mais je sais pas ce que c'est. Parce qu'elle sent très fort donc je me dis, cette plante elle pousse là, y a des raisons. Parce que souvent les plantes qui sentent comme ça très fort, enfin très mauvais, comme la tanaïs ou les trucs comme ça, c'est des plantes qu'on peut utiliser soit pour du purin, soit pour des insectifuges, ça écarte les prédateurs, les insectes prédateurs par exemple, ou même les mammifères. T'as des plantes tu les mets, les campagnols ils approchent pas. Mais voilà, après je sais pas ce que c'est donc je trouverai.

Q : Et c'est quoi comme flore que t'utilises du coup ?

R : Bah j'ai la petite Desclée là, j'ai aussi... J'ai Gründ, après j'utilise des trucs tu vois des bouquins de recettes où ils présentent les plantes, et puis internet. Y a des sites qui sont faits par des botanistes, qui sont pas trop mal faits.

Q : Tu te souviens le nom des sites ?

R : Là non par cœur je les connais pas, faudrait que je te les retrouve, mais j'ai pas fait la liste. [...] Il faudrait que je te retrouve parce que tu vois par exemple tu parlais du Lautaret, y a des conservatoires de plantes qui ont fait des sites, Lautaret je suis pas allée dessus, je sais pas trop, mais y a d'autres endroits où ils ont fait vraiment des fiches sur les plantes, et c'est intéressant. Mais tu vois je suis pas au bout hein, je démarre... Bah je sais pas, l'histoire du plantain par exemple... Le plantain ça se mange, et puis ça s'utilise si t'as une rougeur ou une petite irritation. C'est scotchant, tu te fais piquer par une abeille ou par de l'ortie, tu prends ça, pouf terminé, t'as plus rien ! C'est scotchant ! Bon, après je suis pas médecin, je veux pas rentrer là-dedans, mais de temps en temps, quand un gosse vient au jardin et qu'il se fait piquer par une ortie, je prends le truc je lui dis « regarde ! », parce que ça a un côté magique quand même. [...] Mais faut faire vraiment gaffe hein, parce que t'as des plantes... Je prends l'exemple du ricin par exemple, parce que y a des taupins, donc les taupins faut mettre du tourteau de ricin, donc je me suis intéressée au ricin. Mais c'est hyper toxique ! Donc je vais pas en mettre, parce que pour peu que y ait un peu des graines, que des enfants viennent au jardin et se chopent les graines, je veux dire j'ai pas envie de les tuer, c'est... Disons que c'est pas mortel mais enfin ça nécessiterait une hospitalisation sur un enfant. Donc voilà, faut faire vachement gaffe.

Q : Comment t'as pris connaissance des plantes toxiques ? C'est en bouquinant... ?

R : Ah bah oui oui, à chaque fois je fais une recherche... Après t'as raison, c'est une bonne question, parce que des fois t'as des avis contradictoires, donc c'est chiant. [...] Après y a des plantes, tu prends la consoude, on parlait de la consoude, la consoude elle est blindée de molécules alcaloïdes, donc c'est pas toxique en soi mais si tu en fais une grosse consommation ça peut l'être, enfin ça dépend des gens en fait. Moi je peux vendre un peu de feuilles de consoude mais je dis au gens « vous faites un peu vos beignets de feuilles, vous mettez un peu de consoude dans vos pâtes, au milieu des épinards, mais vous vous faites pas des platées tous les jours de consoude ». Donc c'est vrai qu'il faut un petit peu faire attention. Mais ce que j'aimerais c'est faire ces fiches techniques pour bien blinder les choses tu vois. Par exemple le millepertuis, [...] c'est une plante... J'en ai au jardin. Bon de toute façon tu peux pas en faire une consommation de recettes culinaires, donc je le vends pas. Mais à un moment donné il me disait « c'est quand même une plante très efficace le millepertuis, et qui a des contraintes avec les problèmes d'hémophilie etc. » Donc voilà, faut le dire au gens tout ça... C'est vrai que y a une espèce d'engouement, alors

ça c'est un truc de malade. Alors là c'est quand même chez les bobos, tu trouves pas ça chez les ouvriers. T'as un engouement pour la nature comme si la Mère nature allait nous protéger totalement. Avec un truc qui consiste à dire, en gros, « c'est naturel donc c'est pas dangereux ». Et ça c'est terrible, parce que c'est pas vrai, je veux dire, t'as des plantes qui sont dangereuses ! C'est pas parce que c'est naturel que tout baigne quoi, donc il faut expliquer ça aux gens... Alors t'as les gens qui osent pas cueillir parce qu'ils ont peur de pas reconnaître et de s'intoxiquer, puis t'as les gens qui cueillent et qui prennent pas la précaution de bien connaître aussi. Donc il faut faire attention, faut expliquer beaucoup. Bon, y a des plantes où vraiment t'as très peu de risques d'erreur, ou c'est pas gravissime. Mais je trouve que les gens ils auraient besoin de prendre des précautions...

Q : Ça fait combien de temps que tu cueilles du coup ?

R : Et bah là maintenant ça fait, sans compter le gui, parce que j'avais commencé avec le gui, ça fait deux ans du coup. Ouais, ça sera la deuxième année en fait. Enfin ça fait plus de deux ans, ça fait trois ans, mais ça fait deux ans que je cueille et que je vends sur le marché, j'ai commencé l'année dernière.

Q : Et tu cueilles quoi ?

R : Bah je cueille l'ail des ours, je cueille l'épine noire, les jeunes pousses et puis après les baies, les prunelles, je cueille le cynorhodon, je cueille l'acacia, je cueille le sureau, je cueille l'ortie, et puis un peu des salades sauvages, enfin le pissenlit, le plantain... Je voudrais arriver à faire des mescluns de salades sauvages, des petits mescluns avec des fleurs, violettes, primevères, coucous, qu'est-ce que... bah la fleur d'ail des ours aussi. [...] Ce qui est un peu compliqué aussi c'est la conservation, c'est-à-dire la présentation sur le stand. J'avais essayé d'amener un peu de la bourrache... Parce que j'en ai au jardin mais là c'est pas des plantes sauvages, j'ai de la consoude. Et du coup les gens... C'était pas très joli quoi, et faut que je trouve les moyens de les garder en forme, c'est pour ça faut peut-être que je m'installe à côté du jardin et que je cueille avant de partir au marché. Mais voilà, je cueille ça, qu'est-ce que je cueille encore ? Le cynorhodon je l'ai dit, l'aubépine. Alors l'aubépine, je cueille les boutons floraux et puis les baies, les cenelles. Voilà. Pour l'instant j'en suis là de ma cueillette, mais après parce que je connais pas tout, y a des choses que je connais pas et que j'apprends. Ah oui la pimprenelle aussi je cueille. La pimprenelle, j'ai découvert cette pimprenelle, et la cressonnette. Et bon là aussi c'est délicieux, tous ces trucs c'est délicieux. La cressonnette ça a vraiment le goût du cresson. C'est sympa. Donc à mettre dans la salade hein, faire des espèces de salades comme ça...

Q : La pimprenelle aussi, en salade ?

R : Ah oui oui, je mets dans la salade. Bah la pimprenelle c'est un peu... Tu connais la pimprenelle ou pas ? En fait c'est comme le persil, ça a un vague goût de persil, je le vends comme aromate en fait, voilà pour mettre dans la sauce de salade.

Q : La pimprenelle que tu cueilles c'est laquelle ?

R : Bah je sais pas, la pimprenelle sauvage, doit y en avoir là, c'est en pleine saison... Alors j'ai pas osé la carotte sauvage à cause de la ciguë, mais la pimprenelle, y a pas trop d'erreur possible... Alors je dis que y en a mais c'est vrai qu'on est dans des trucs plantés. En principe tu en trouves relativement facilement. J'en vois pas là. Tout à l'heure si j'en trouve, je te la montrerai celle que je cueille. [...] T'as les épinards sauvages qui poussent en ce moment. Au jardin j'ai des épinards, ils sont très très beaux.

Q : Tu les ramasses aussi ?

R : Oui mais pour moi, je les vends pas, mais peut-être que j'en mettrais dans la salade, je vais voir.

Q : C'est lesquels d'épinards sauvages ?

R : Bah c'est une variété... Je sais pas. Je sais pas te dire, épinards sauvages... Ça a la forme de l'épinard et ça a le goût de l'épinard, un peu entre l'épinard et l'oseille, ça a ce goût-là... Bah non y en a pas là, je te la montrerais plus tard, la pimprenelle. Non, y a pas grand chose, enfin y a des

choses mais... Plantain lancéolé.

Q : C'est celui-là que tu ramasses, le lancéolé ?

R : Ouais, le grand plantain non, il est trop rêche. Mais le lancéolé il est plus fin. Tu vois ça je sais pas ce que c'est. J'en ai au jardin. Comme je cherche le saramejou, alors... C'était un vieux qui connaissait ça très bien, qui disait « chaque année on mange le saramejou », comme il était vieux il allait pas cueillir, il en avait tous les jours...

Q : Ah bah là.

R : Voilà c'est ça, exactement, c'est ça la pimprenelle.

Q : Parce qu'il y a une grande et une petite.

R : Bah je sais pas, moi je ramasse celle-là. Et donc tu vois tu la prends jeune tu la découpes dans la sauce de salade. Des fois je la montrais aux gens, je leur disais... Tu vois j'en avais sur le stand et avec les produits qu'ils avaient achetés je leur donnais un petit bouquet de pimprenelle, je dis « comme ça vous la mettez dans votre sauce de salade, et puis comme ça si vous allez vous balader, ben vous amenez trois tomates, vous faites votre sauce et puis, vous avez oublié le persil et bah ramassez la pimprenelle ! » Ça leur fait plaisir aux gens de découvrir des plantes comme ça, ça a une très bonne ambiance autour du stand pour ça, j'aime beaucoup cette ambiance autour du stand.

Q : [...] L'acacia tu le reconnais comment ? C'est quoi tes critères pour le reconnaître ?

R : Et bien y a plusieurs critères, déjà l'aspect de la fleur qui est quand même très particulière, l'odeur, le goût aussi je la goûte, éventuellement mais j'ai pas besoin parce que je sais que c'est l'acacia. Et puis si j'étais dans un coin que je connais pas, la présence des abeilles autour de l'acacia, alors ça c'est rédhibitoire. D'ailleurs les abeilles c'est un très bon indicateur, elles vont pas n'importe où, faut pas croire ! Donc en général... D'ailleurs les plantes sur lesquelles elles vont en général c'est des plantes sucrées. Pissenlit..., c'est marrant hein ! Enfin pas que puisqu'elles adorent la consoude et la bourrache. Alors ça la bourrache, elles sont trente mille autour de la bourrache, c'est un truc de fou. Donc non, l'acacia c'est assez reconnaissable, y a pas tellement d'erreur possible. C'est blanc, y a la couleur. La couleur, la forme, en grappe, l'odeur. Et bah les feuilles aussi. Et donc oui, la présence des abeilles, comme critère.

Q : Et t'as déjà eu peur de confondre l'acacia avec quelque chose d'autre ?

R : Euh non. Vraiment pas, parce que à chaque fois c'était que de l'acacia, donc non j'ai pas eu spécialement peur de le... J'aurais pu le confondre avec quoi... ? Non. Pas l'acacia.

Q : Y a des plantes pour lesquelles t'as eu peur de confondre avec quelque chose d'autre ?

R : Ah bah oui oui, par exemple, typiquement le... C'est marrant parce qu'en culture c'est pareil, c'est le pissenlit par exemple. Le pissenlit ça semble une plante évidente, donc tu te dis « le pissenlit c'est le pissenlit ». Y a tellement de variétés, que de fait je suis pas à l'aise avec le pissenlit, pour le vendre. Pour moi bon ça va, mais pour le vendre je suis pas à l'aise. Y a une variété qui est quand même très reconnaissable, donc à la limite je me blinde sur cette variété et je m'intéresse pas à d'autres. Et tu vois dès que tu t'écartes un peu tu te dis « tiens est-ce que c'en est, est-ce que c'en est... ? » Après au début y a l'ail des ours où j'avais peur avec le muguet et le colchique. Mais très vite ça c'est réglé parce que, avec le test de déchirer la feuille qui fait que tu sais tout de suite si c'est l'ail des ours ou pas. Puis après quand ça fleurit t'as quand même la fleur qui est très particulière. Euh qu'est-ce que j'ai pu avoir peur comme confusion... ? Bah par exemple je parlais de l'épinard sauvage, oseille sauvage, bon bah ça au début je cueillais pas parce que tu vois il me fallait bien la reconnaître pour la cueillir. L'aubépine y avait aucun... Prunelier non plus. Voilà, je vais pas sur des plantes où je suis pas sûre à 100% donc... Et je la conseille pas. L'églantier par exemple, l'églantier à un moment donné je me suis posé cette question si c'était de l'églantine ou des roses, tu vois, mais non, en principe la feuille est bien reconnaissable. Après si j'ai du courage je ferais aussi les mûres, mais là il en faut, c'est léger tous ces trucs là, faut les cueillir. Y a des trucs qui faudrait que j'aie cueillir et que j'ai pas fait encore, comment c'est déjà... ? En montagne là, les myrtilles, mais pour l'instant j'ai jamais fait, donc c'est pareil je vais



prendre le temps, pour les reconnaître comme il faut. Non, pour l'acacia j'ai pas vraiment eu de doutes.

Q : Et le sureau ?

R : Bah le sureau c'est reconnaissable, pareil, à l'odeur, à l'aspect. T'as la fleur de sureau. Après le fruit là oui, on peut craindre des confusions mais moi ce que je fais c'est que je cueille les fruits des arbres dont j'ai vu la fleur, donc y a pas trop de confusions possibles. Mais c'est vrai que de vendre des plantes sauvages, c'est quand même des choses qui te traversent ça. Par exemple y a des plantes que je pourrais vendre mais si je suis pas sûre à 100% je le fais pas, tu vois. C'est-à-dire je prends aucun risque en fait. Mais c'est vrai que c'est pas si simple de cueillir et de vendre des plantes sauvages. ça paraît simple mais c'est pas simple, faut quand même bien maîtriser la question. Donc voilà, si j'arrive à les faire... aider à des cueilleurs professionnels pour apprendre ce sera bien. Par exemple y a une dame sur le marché, elle vend de l'asperge sauvage. Ça a vraiment une bonne tête, ça a l'air délicieux, mais je sais pas la reconnaître, dans la nature, de la repérer... Elle m'a parlé d'un coin, faut que j'y aille pour voir si je la trouve. Elle cueille des petites bottes d'asperges sauvages. C'est super quoi. Mais c'est compliqué hein la cueillette et la vente, parce que t'as très peu de temps pour les cueillir en fait, ça tourne vraiment très vite. Et en même temps je vais pas râler parce que en étant ici... Alors là pour le coup, y a des trucs que je râle ici, mais alors là c'est vraiment un plus extraordinaire... C'est qu'en étant ici t'as un temps de cueillette plus long. Parce que t'as des trucs que tu vas cueillir dans la vallée, puis après tu vas pouvoir monter en altitude, donc tu peux rattraper des trucs, t'as une marge de manœuvre très importante. Par rapport à d'autres coin où... Tu vois l'ail des ours là j'en ai au moins pendant un mois pour le cueillir. Là ça commence à fleurir bah je vais remonter petit à petit et puis ensuite... Y a trois semaines à peu près d'écart entre... Donc voilà. On peut pas se permettre de louper les étapes quoi.

Q : Et t'as déjà retransmis tes connaissances sur les plantes ?

R : Un peu oui, ben sur le marché notamment, aux gens qui m'achètent les plantes, je leur explique et tout ça ouais.

Q : Et tu leur expliques comment ?

R : Bah tu vois, je leur fais goûter, je leur montre la plante. L'ail des ours je la déchire, je leur fais sentir, je leur fais goûter, je leur dis « bah voilà c'est reconnaissable ». S'il s'agit d'arbustes j'amène des branches pour qu'ils les reconnaissent. Ou qu'est-ce que j'ai comme autres trucs... ? Je peux leur parler de la fleur, ou j'amène des trucs, j'amène des photos, pour leur montrer. Donc ils les reconnaissent comme ça en fait.

Q : Tu montres avec quoi ils pourraient confondre par exemple ? Si c'est pour l'ail des ours par exemple ?

R : Ça m'est arrivé de montrer, au moment du muguet, d'avoir sur le stand un coup muguet, un coup ail des ours, et de bien montrer la différence que ça fait. Mais alors là par contre, ça c'était l'angoisse, parce que y avait encore de l'ail des ours. Et y a le muguet qui commençait. Du coup j'avais l'angoisse que ça se mélange dans la voiture... Du coup ça je le referai pas. Mais, non, j'amène pas forcément des trucs avec lesquels ils peuvent... C'est-à-dire y a pas tellement, à part l'ail des ours où tu peux le confondre avec le muguet, l'ortie tu peux pas le confondre spécialement je veux dire, tu vois c'est pas des plantes où... J'amène pas la carotte sauvage donc voilà... L'acacia tu peux pas le confondre, quand tu vois les grappes de fleurs tu le reconnais, voilà. Je sais pas avec quoi on pourrait confondre le faux acacia ?

Q : Y a le cytise, y a beaucoup de gens qui s'intoxiquent avec du cytise. Tu vois ce que c'est le cytise ?

R : Non.

Q : Ça ressemble à peu près à l'acacia, ça fait des grappes qui font pas tout à fait la même forme, et surtout les fleurs sont jaunes.

R : Ah oui, mais ça j'en ai vu au jardin [...].

Q : Y en a un peu en Chartreuse.

R : Et les gens ils sont capables de ramasser ça ?

Q : Ils ramassent ça à la place de l'acacia ouais.

R : Ah oui ?

Q : Ouais. Moi dans les données que j'ai du centre antipoison c'est le premier... la première confusion c'est l'ail des ours et la deuxième c'est l'acacia. Ça vient en 2<sup>ème</sup> dans les intoxications. [...]

R : Pourtant l'acacia c'est vraiment blanc. Et comment ils peuvent confondre ça ?

Q : Et bah je sais pas, c'est ma question, j'aimerais bien savoir mais je sais pas.

R : Bah je vais demander aux gens, je vais en amener, j'en ai. Y a un arbre qui pousse, je sais pas si c'est le cytise mais je pensais que c'était du robinier, parce que y a une variété de robinier qui a une fleur jaune aussi. Et voilà, je la ramasse pas. Après faut que je me fasse un coin dans la voiture pour qu'il y ait pas de contamination. Mais parce que la fleur d'acacia elle est vraiment très reconnaissable, elle est blanche avec son petit bout, je sais pas, marron là. Je sais pas, ça a rien à voir en fait. Moi j'ai vu une plante là en grappe, qui a la même forme que l'acacia, jaune, et ça a rien à voir hein. Et l'ail des ours, tu dis ils s'intoxiquent avec l'ail des ours, ils mangent quoi ? Le muguet ?

Q : Muguet, colchique, ou arum aussi. Tu connais l'arum ?

R : Non.

Q : C'est... Y en a beaucoup des arums ornementaux, très classiques.

R : Ouais, j'ai vu ça.

Q : Et bah ça existe aussi en sauvage. Les feuilles quand elles sont grandes ça fait des feuilles triangulaires. Enfin, tu sais comme ça là, qui ont cette forme là à peu près, ça ils peuvent le confondre avec de l'épinard sauvage ou avec de l'ail des ours parce qu'en fait quand elles sont jeunes les feuilles elles ressemblent beaucoup à l'ail des ours, et y a un petit bulbe aussi, blanc, sous la terre, avec une peau fine, à peu près la même couleur, et ça pousse surtout dans les mêmes endroits.

R : Mais du coup quand tu la déchires ça sent l'ail ?

Q : Non.

R : Ah oui, moi c'est ce que je dis aux gens.

Q : Mais après comme souvent ça pousse par tapis l'ail des ours, soit les gens ils ramassent par poignée et du coup dans le lot il peut y avoir une feuille d'arum, ou alors des fois aussi ce qu'on dit c'est que quand t'as les mains qui sentent l'ail tu vas sentir tes mains et pas la feuille. Et en fait t'auras pas forcément...

R : Et l'arum c'est toxique ?

Q : Ouais. L'arum en fait ça te provoque des brûlures dans la bouche dès que tu le goûte. Ça ça peut être un bon signe aussi. T'en goûte un tout petit peu, au bout de 15 secondes ça te brûle la bouche vraiment. Et par contre si t'en manges des grandes quantités, c'est très toxique, ça peut te brûler tout l'intérieur de l'œsophage.

R : Ah oui quand même !

Q : Ouais ouais, pour moi c'est plus dangereux que le muguet presque, presque. C'est pas les mêmes effets du tout mais...

R : Bah faudrait que j'en voie du coup de l'arum sauvage. On va aller dans un coin d'ail des ours et tu vas me dire si t'en vois de l'arum. Parce que j'en n'ai jamais vu. Faudrait que je regarde sur la flore l'arum, la forme que ça a. Parce que là j'en n'ai pas croisé là où j'étais. Je fais gaffe avec le muguet. Et les colchiques ça pousse pas au même endroit.

Q : Non mais y a eu des cas d'intoxication au colchique. Là y a un article de l'an dernier en Suisse, y a eu un couple qui s'est intoxiqué au colchique, et apparemment c'était un endroit particulier où le colchique et l'ail des ours poussaient...

R : Au même endroit ?

Q : Bah, où les habitats se croisaient, et du coup oui ils poussaient au même endroit. Ça devait être

une frontière entre forêt et prairie.

R : Oui c'est ça. Parce que le colchique pour moi ça pousse en prairie... Moi l'ail des ours je le ramasse principalement le long des torrents. Mais du coup il peut y avoir de l'arum, parce que l'arum ça pousse le long des torrents non ?

Q : Bah c'est sous-bois, milieux un peu humides... Enfin pas milieux humides mais... Sous-bois frais.

R : Ouais, faudrait que je regarde alors. Faut que je fasse gaffe alors à l'arum, j'avais pas calculé l'arum. J'avais calculé le colchique et le muguet. Mais l'arum non. Ah, tu me mets un doute. Je vais regarder ça. Mais sinon oui, après moi je fais des préparations, c'est que de l'ail des ours. Mais c'est vrai que quand t'as les mains qui sentent l'ail des ours, c'est fort hein. C'est impressionnant. Mais c'est la même feuille au départ, les petites ?

Q : Quand les feuilles d'arum sont très jeunes, ça peut avoir à peu près la même forme, après quand c'est plus vieux ça a pas du tout la même forme, ça ressemble plus à ça tu vois.

R : Oui c'est ça oui, ça j'en ai déjà vu oui.

Q : Bah c'est ça l'arum. Mais quand c'est petit, les jeunes feuilles ça peut ressembler.

R : Ah oui, d'accord.

Q : Y a eu plusieurs cas de confusion, mais plus avec de l'épinard sauvage. C'est plus probable. Parce que... Enfin au niveau de la forme quoi. Moi on m'a déjà parlé de personnes qui avaient fait des gratins avec des feuilles d'arum.

R : Ah ouais quand même. Et l'acacia tu disais... Attends je vais l'écrire. Oui y a la reine des prés aussi.

Q : Que tu cueilles ?

R : Oui, mais je l'aime pas beaucoup. J'en vends pas parce que... Je la cueillais pour moi, pour les pommiers, mais il paraît qu'on peut faire de la... Comment tu l'écris la cy...

Q : Cytise. C-Y-T-I-S-E.

R : Et puis l'arum tu m'as dit. Faut que je regarde ça. Mais... La reine des prés, oui, j'en ai au jardin. J'ai tout un coin de reine des prés. Donc je la cueille pour... Je la fais sécher pour moi, pour les jardiniers après. Et l'infusion est pulvérisée sur les pommiers. Y a des tas de plantes que j'utilise pour ça, pour soigner les arbres. Enfin pour soigner... Pour aider les arbres. Donc tu vois, la prêle, la reine des prés, qu'est-ce que j'ai fait aussi d'infusions... ? J'ai pas encore fait le purin d'ortie. J'ai tenté un purin de liseron <rires>... Ah la consoude si, j'ai fait en purin. Et un purin de liseron j'ai tenté, mais ça a pas marché. On m'avait dit pour éradiquer le liseron, de faire un purin de liseron et d'épandre le purin sur les... J'ai dû mal m'y prendre.

Q : Ça a pas marché ?

R : Non. Enfin moi ça a pas marché. Mais peut-être ça marche, j'en sais rien. De faire un hydrolat à partir d'un... Je sais pas, faut que j'apprenne à faire les hydrolats, moi je sais pas faire. Voilà, pour pouvoir mettre sur les... Tu sais ces modalités de soins phytosanitaire, enfin de type homéopathique, c'est à dire tu soignes par le problème tu vois. C'est comme les vaccins, je sais pas. J'avais été à un cours là-dessus d'une journée. Ou plutôt deux jours, deux-trois jours. J'avais croisé un mec qui soignait ses vignes comme ça. Il m'avait scotché ce monsieur. Faudrait que j'aille me former chez lui. Mais après tu sais comment ils sont hein, ils gardent leurs secrets. Je suis sûre que y a des trucs à... En tout cas pour la reine des prés c'est logique. Ça me paraît très logique de soigner avec la reine des prés, c'est de l'aspirine. Quand on dit « mettre les fleurs dans un aspirine pour garder un bouquet plus longtemps », je me dis que c'est logique de pulvériser de la reine des prés pour renforcer les plantes ou les arbres quoi. Donc là j'ai préparé... Et le sureau, j'ai préparé un truc, une infusion reine des prés - sureau. Parce que le sureau c'est insectifuge, donc voilà.

Q : Et les infusions que t'utilises c'est pour le goût ou pour du médicinal, pour vous, la reine des prés ?

R : Bah pour les arbres. C'est pour les arbres.

Q : Les infusions pour vous ?

R : Non j'en prends pas moi, je prends du café <rires>. Non non je prends pas d'infusion. Si j'ai donné un peu à des copines de l'aubépine parce qu'elles voulaient de l'aubépine, mais sinon... Non non moi je fais pas d'infusions, j'aime pas les tisanes <rires>. Mais après si je me prends des maux de têtes bah je me ferais des infusions de reine des prés. Mais je suis pas... Moi c'est surtout pour manger, pour agrémenter les pâtes. Mon fils lui il est plus là-dessus. Lui il cueille pour faire des infusions, des choses comme ça, il se soigne avec des huiles essentielles, tout ça. C'est bien, moi je trouve que... Si, si, si, je dis une bêtise. Quand j'étais trop tendue là, parce qu'y a des moments je suis trop tendue, je me suis fait des infusions de valériane. Ça marche très très bien hein, mais faut pas exagérer. Parce que ça casse quand même ce truc, faut pas en mettre beaucoup. Pour dormir. Parce que y a eu des moments là, pfiou... Donc pour m'aider, j'en ai de la valériane à la maison. Et c'est pareil, y a des trucs que j'ose pas planter. Par exemple l'absinthe j'ose pas la planter. Alors que c'est un insectifuge très efficace. Mais je me dis « putain si je plante de l'absinthe et que des jeunes se mettent à vouloir faire l'alcool avec... » Tu vois, ça me fout la trouille ! Et puis qu'est-ce que j'ose pas planter encore... Bah la valériane justement tu vois, pour les mêmes raisons. En même temps je me dis j'aimerais bien planter parce que je me dis « tant qu'à faire plutôt que d'acheter chez un herboriste je me mets de la valériane puis je fais sécher les racines et puis voilà ». Mais j'ose pas parce que je me dis « quand même c'est fort, on sait jamais. » Je veux faire quelque chose de public, tu vois, comme je te disais pour le ricin, tout ça. Donc je fais quand même vachement gaffe à tout ça, pour éviter... Voilà, donc tu vois je fais avec ce que je connais, je fais pas de truc énorme énorme. Puis je vends le muguet aussi, puis le gui, pour les bouquets. Voilà, après c'est vrai que si je connais d'autres plantes qui sont faciles à reconnaître... Parce que c'est ça que je veux vendre, c'est des trucs où vraiment y a pas d'ambiguïté, pour que les gens puissent se nourrir. Alors si tu me dis que les gens ils confondent... J'aimerais bien savoir pourquoi... Parce qu'ils voient la fleur, et ils se disent « oh c'est jaune c'est pas grave », c'est ça ?

Q : Je sais pas du tout, je comprends pas non plus je sais pas. Mais c'est comme...

R : Mais c'est possible hein, parce que moi j'ai déjà eu des trucs comme ça, des gens au stand qui me disaient... Qui avaient une attitude vis-à-vis de la nature qui était pas du tout précautionneuse en fait. Pas du tout... Tu vois une espèce d'adoration, « tout ce qui est nature est bon ». Et c'est vrai qu'on est dans une espèce de monde de l'à-peu-près tu vois, de dire... Je sais pas j'imagine quelqu'un, il voit de l'acacia d'un côté, puis il voit un truc un peu jaune, il se dit « bon, c'est une variété ». Tu vois ce que je veux dire ? Je pense que il peut y avoir des trucs comme ça. Moi là-dessus je suis plutôt... Je fais vraiment gaffe. Mais justement, avec ce que tu viens de me dire je vais re-regarder. Et je te monterai... J'ai oublié de te les amener, j'ai dans la voiture le classeur où je fais le petit signe « attention »... Et je te dis je vais faire des fiches techniques pour de la cueillette. D'une part pour les confusions, et d'autre part pour... Par exemple typiquement la reine des prés si tu cueilles pas uniquement l'ombelle tu l'éradiques, alors que c'est une plante qui est vraiment utile. Parce que si tu veux elle a une tige qui est creuse, et donc si tu la cueille au milieu, du coup la pluie rentre dedans, par la tige, et elle pourrit. Alors que si tu cueilles uniquement l'ombelle, tout au bout de la tige tu vois t'as un resserrement, tu cueilles l'ombelle, y a pas de problèmes. Faut que je trouve des systèmes pour montrer comment cueillir.

Q : [...] Après, si tout le monde se met à cueillir, y a peut-être pas assez dans le sauvage pour que tout le monde puisse aller cueillir, au niveau de la ressource, je sais pas...

R : Bah ça dépend, si tu cueilles comme un capitaliste oui. Mais si tu cueilles pour faire ton frichti, tu cueilles trois brins d'ail des ours pour mélanger avec tes épinards, tu vois, ça risque pas en fait. Sauf si effectivement tu arraches. Mais les gens par exemple, ils me demandent « mais vous prenez pas l'oignon, le bulbe », je dis « ah bah non, je le laisse, pour que ça revienne l'année prochaine ». Mais si tout le monde cueille quelque chose pour manger, non... Bah de toute façon dans le temps... Quand je dis dans le temps c'est y a longtemps, les gens ils se nourrissaient avec

les produits de la terre, ils se nourrissaient pas qu'avec les produits de culture. Ils se nourrissaient avec les plantes sauvages et ça a jamais éradiqué rien du tout. Mais les gens avaient un rapport aux choses qui étaient pas de la consommation, qui étaient du besoin, « j'ai besoin... va me chercher un peu de pissenlit », les gens revenaient avec de quoi faire une salade. Aujourd'hui on a l'impression que les gens ont besoin de cueillir... de capitaliser. Je sais pas comment te dire. Ils cueillent par... C'est pas qu'ils cueillent, ils... Tu vois, y a un monsieur un jour qui était venu nous amener des abeilles au jardin, et un jour il arrive, et il avait la voiture blindée de trompettes de mort, blindée ! Jusqu'à la gueule. Y avait pas besoin d'autant de trompettes de mort pour ça. Mais il a trouvé un coin aux trompettes de mort, le mec il ramasse tout quoi ! Tu vois ce que je veux dire ? En plus c'est... lui il a fait toute sa carrière chez les capitalistes, il était chez les pétroliers. Donc je sais pas, il a une espèce d'attitude comme ça très, tu vois, énorme, je sais pas comment te dire, c'est devenu culturel chez lui. Donc c'est vrai que du coup, ce que je te disais, les vieux ils font gaffe maintenant. Parce que les gens ils vont cueillir pour... C'est trop. Oui, ils reviennent avec des brassées... Donc ça il faut faire gaffe. Parce que tu prends par exemple l'ail des ours, moi je vois quand je le cueille, je cueille les feuilles, et t'as les petites feuilles qui sont en-dessous, qui poussent. Tu éclaircis, au contraire c'est bien. Tu sais, l'attitude paysanne c'est ça, c'est comme par exemple le pissenlit au jardin, je le cueille parce que de toute façon je vais retourner la terre, donc avant de retourner la terre, j'enlève le pissenlit plutôt que de le jeter au fumier, je le cueille, mes fleurs et tout, je fais mes transformations. C'est ce truc où t'utilises tout. Par exemple chez ma grand-mère y avait pas de poubelles. Tout était utilisé tout le temps partout. Tout était utile. T'avais pas de déchets quasiment, parce que si t'avais des déchets végétaux c'était envoyé pour faire la bouffetance des poules, ou t'envoyais au lapins, ou... Donc rien n'était jeté. Moi j'ai jamais vu de poubelles chez ma grand-mère. C'est simple. Les journaux ils étaient utilisés pour envelopper les œufs ou pour allumer le feu, [...] les bouteilles elles étaient en verre à l'époque, y avait pas de bouteilles plastique. Et puis je suis sûre qu'elle aurait trouvé une utilisation à une bouteille plastique tu vois <rires>. Tout était utilisé, donc c'est un peu cette démarche-là en fait. Moi je le vois aussi, le marché que je fais [...], les paysans qui sont là, les jardiniers qui sont là qui vendent leurs légumes, on voit bien ils amènent des trucs à vendre, c'est rigolo parce que quand tu connais un peu c'est rigolo... Par exemple ils arrachent les bourraches et ils les amènent pour les vendre. Voilà, tout a une utilité....

Q : T'as déjà eu une confusion ? Toi ?

R : Genre, quelle confusion ?

Q : Est-ce que t'as déjà confondu une plante avec une autre ?

R : Non. Ma grand-mère elle a confondu une fois. C'était rigolo. Elle avait des problèmes oculaires. Ma grand-mère un jour elle nous écrit, je crois que c'était une lettre, où elle est allée au jardin pour cueillir sa salade, qu'est-ce qu'elle avait cueilli... Des orties je crois. Et que ça lui avait piqué la langue ! <rires> C'était trop marrant la façon dont elle le formulait, parce que c'était vraiment une paysanne donc, tu vois, parce qu'elle voyait plus clair, donc elle est allée pour faire une salade, et je crois que c'était ça, c'était de l'ortie. Elle a ramené de l'ortie, elle a fait une salade d'orties, et puis elle a trouvé le goût bizarre. Mais non, parce que tu sais c'est très limité hein, je veux dire, moi je fais pas des trucs... Je suis pas une *fada* dans la cueillette, où je vais cueillir un truc pour essayer ou pour... Admettons, si je me dis que je vais faire un mesclun de salades sauvages, je vais... Bon le plantain lancéolé ça y est je le connais bien, le pissenlit bon, la variété que je trouve sur le marché je le connais bien, les pâquerettes, si je mets de la violette... Tu vois je vais pas mettre des trucs que je connais pas. Non, non, là-dessus... Non, ça m'est jamais arrivé d'arriver à la maison avec des trucs et de dire que j'ai cueilli ça et que c'était pas ça. Non, je me suis jamais aperçu d'un problème de ce genre.

Q : Et t'as jamais, à part l'expérience de ta grand-mère là, t'as jamais eu d'histoire comme ça ? Ou de gens sur le marché... ?

R : De gens qui me racontent des histoires de confusion ?

Q : Ouais.

R : Euh, qu'est-ce qu'on m'a raconté comme histoire de confusion ? Non, on m'en n'a pas parlé spécialement. Non, ce qui a c'est les maghrébins, alors eux des fois ils voient des plantes ils disent « c'est la même chose au bled, mais ça a un autre nom ». Donc ça par contre faut aussi que je trouve les moyens de faire traduire les trucs... Non, non, non, j'ai pas eu spécialement de... Mais tu sais, regarde, le cynorhodon, tu vas pas le confondre avec quoi le cynorhodon ? L'aubépine ? La prunelle ? En plus je les prends au jardin donc je sais que ça c'est des pruneliers, ça c'est blindé. L'aubépine je sais que c'est l'aubépine. L'églantier je les zone, je les maintiens, donc je sais que c'est de l'églantier. La mûre, bon je sais que c'est de la mûre. En plus, l'ail des ours je le cueille toujours au même endroit donc... Puis je vais en planter au jardin donc voilà. L'acacia, bah c'est les acacias de la Terrasse. Je le cueille pas ailleurs. Qu'est-ce que je t'ai dit que je cueillais... ?

Q : Le sureau, il peut y avoir des confusions...

R : Bof, je sais pas du coup, mais moi c'est une odeur particulière, c'est.... Bon, j'ai du sureau au jardin, donc pareil je le prends là. Après je le prends le sureau... Je vais le chercher là-haut, vers le Mûrier, j'en ai trouvé des coins à sureau. Avec quoi tu peux le confondre le sureau ?

Q : D'autres espèces de sureau qui sont toxiques, enfin un peu toxiques en tout cas. Le sureau rouge, qui ressemble un peu, mais les fleurs sont pas orientées de la même façon, elles sont plus... Pas la même forme de grappe quoi, pas vraiment en ombelle mais plus en grappe justement, c'est le sureau rouge, mais ça pousse un peu plus en altitude. Et sinon c'est le sureau hièble mais le sureau hièble c'est pas un arbre, il est herbacé.

R : Ah oui, je connais ça oui. Non non mais ça je... Oui je connais ce petit là, j'ai vu des illustrations. Mais ça tu peux pas le confondre avec le sureau. Enfin je veux dire, tu peux le confondre mais...

Q : Y en a qui le confondent...

R : Ah bon, non mais parce que d'abord ça pousse pas au même endroit, et puis c'est vrai que c'est pas du tout... Le sureau c'est un arbre, donc... Oui oui, c'est vrai que si tu fais pas gaffe tu peux le confondre, tu peux te dire... Tu vois ce sureau-là et tu te dis « c'est du sureau ». Ben oui mais c'est pas un arbre alors... C'est pour ça que je mets des photos avec l'arbre sur les recettes, que ça soit pour l'acacia ou pour le truc, je mets la fleur... Mais je te dis encore une fois je voudrais faire des fiches techniques pour arriver à bien dire aux gens qu'ils reconnaissent bien et tout ça. Après c'est vrai que... Je sais pas comment arriver. Il faut trouver un système pour que les gens ils aient pas ce truc-là de dire 1) la nature c'est bien, et 2) qu'ils aient pas ce truc de l'à-peu-près tu vois. « Ah bah ça ressemble un peu alors c'est pareil ». Tu vois ce que je veux dire ? Ça il faut vraiment que les gens soient attentifs. Et du coup, il faut trouver une méthode pédagogique, quelque chose qui soit écrit. C'est pas de générer la peur, mais d'être quand même bien sur ce truc de... Ça me fait penser que sur le stand je vais faire une enquête, je vais poser la question aux gens. Bah oui parce que je veux comprendre comment on peut confondre par exemple l'acacia et l'autre là, le cytise. Parce que ça c'est tellement pas la même chose, même l'odeur, y a pas d'odeur sur ce truc jaune là. Je veux savoir comment on peut arriver à dire « bon bah c'est pareil ». Tu vois, c'est pas la même couleur, c'est pas la même odeur, c'est pas la même... Donc amener les gens à bien établir des critères et pas prendre de risques. C'est-à-dire des critères : « voilà c'est blanc, y a le petit zinzin comme ça, machin, c'est en grappe, les abeilles... ». Par exemple typiquement les abeilles elles vont pas sur le truc jaune, cytise. Elles vont pas là-dessus, elles vont sur l'acacia par contre, c'est blindé. Alors là, en plus on a des abeilles sympa. Quand je vais à l'acacia et qu'elles sont dessus, alors je leur parle et puis on se partage le territoire. Et elles m'attaquent pas du tout. Et je fais gaffe, quand elles sont sur une fleur bah j'attrape pas la fleur... Dans l'histoire là c'est l'arum qui me fait souci, parce que le reste... L'arum me fait souci. Mais sinon voilà, je dis bien aux gens de déchirer, y a pas d'erreurs... Faut que j'interroge les gens pour savoir ce truc pédagogique que je te dis, c'est-à-dire quel cheminement de pensée ils ont vis-à-vis de la nature. Parce que des fois y a des attitudes. Autant les vieux, en général ils ont pas cette même attitude, ils connaissent, et ils

ramassent ce qu'ils connaissent, et c'est transmis de père en fils ou de mère en fille, y a pas... Pour d'autres, c'est vrai, ils fonctionnent avec le livre, et ils fonctionnent, j'ai beaucoup vu, à de l'à-peu-près, c'est-à-dire le truc « bon ça doit être... ». Et ça faut qu'on arrive à blinder ce truc-là. Pour que les gens à la fois aient confiance dans la cueillette et en même temps ne se trompent pas. Parce que tu vois par exemple, le plantain... Le pissenlit ça se reconnaît, la violette... Par exemple la violette tu peux confondre avec d'autres trucs mauves. Ça se reconnaît une violette. La feuille, la couleur de la fleur, enfin les couleurs, parce que t'as la violette violette et t'as la violette blanche aussi. Mais... primevère, c'est vrai que t'as pas tellement de confusions sur la primevère. Pâquerette non plus. La pimprenelle si, la pimprenelle... Bah c'est-à-dire en cueillant faut faire gaffe de cueillir que la pimprenelle, t'as vu comment elle est, elle est au milieu des autres. La cressonnette, j'en n'ai pas encore vendu de la cressonnette. Je la goûte, je la goûte la cressonnette.

Q : C'est ton critère, c'est le goût pour la cressonnette ?

R : Bah non, c'est l'aspect, puis après je goûte pour être sûre. Non mais parce que j'adore le cresson. C'est culturel, mais j'étais trop contente d'en trouver, parce que je trouve que c'est trop bon, mais j'en n'ai pas trouvé beaucoup. C'est comme le mouron par exemple. Le mouron j'en n'ai pas, le mouron des oiseaux c'est délicieux, mais j'aurais trop peur qu'ils se trompent avec l'autre. Parce que, j'en n'ai pas pour l'instant, mais si j'en avais, je le cueillerai le mouron des oiseaux, c'est vraiment bon, et je le vendrais.

Q : Tu le reconnais comment le mouron des oiseaux ?

R : Ah bah c'est l'aspect, la fleur.

Q : Tu le ramasses en fleur ?

R : Je le ramasse en fleur ouais, je l'ai ramassé en fleurs le mouron des oiseaux. Parce que sinon c'est l'aspect, et puis évidemment après t'as le goût. Mais c'est l'aspect, je les reconnais. De toute façon t'en a un il a une fleur blanche et l'autre il a une fleur rouge. Moi j'ai que la fleur rouge au jardin, donc je ramasse pas. Mais les maraîchers très souvent ils ont du mouron. Dans les serres et tout, c'est le mouron des oiseaux qui pousse. Tu te fais une bonne soupe au mouron des oiseaux, c'est délicieux...

### Alexandra, élève ELPM

Q : Qu'est-ce que tu as suivi comme formations autour des plantes ?

R : Bah la seule formation que j'ai suivi du coup c'est l'École Lyonnaise des Plantes Médicinales, que je suis toujours, donc la formation longue d'herbaliste qui est en trois ans, et je suis en troisième année.

Q : Et t'as pas fait d'autres formations, de petites formations, des stages en dehors de l'ELPM ?

R : Non, j'ai pas fait, j'ai fait le stage... Y a un stage d'été qui est pas obligatoire mais qui est un peu... Donc ça je l'ai fait. Mais non, j'en n'ai pas fait d'autres.

Q : D'accord. Ok, et y a pas aussi un DU de phytothérapie à Lyon ?

R : Et bah à l'époque je m'étais un peu renseignée, mais c'est vrai que y a un DU qui est accessible aux médecins et tout ça, je crois, je sais plus si c'est à Grenoble, à Lyon, enfin bref. Mais du coup, j'avais plutôt choisi de pas le faire parce que par rapport à la formation d'herbaliste, en tout cas, je me disais que ça allait être moins bien. Je me souviens plus exactement ce qui m'avait fait penser ça. Mais déjà c'était vachement plus court, c'était vachement plus orienté médecine quoi, un peu cadré médecine scientifique et tout ça, et effectivement c'était destiné qu'aux médecins, enfin aux professionnels de soins. Du coup moi ça m'intéressait de faire plutôt un truc un peu plus en dehors. Enfin j'avais peur que ce soit trop simpliste, que ce soit trop les plantes adaptées pour les médecins, pour qu'ils y comprennent quelque chose, ou un truc comme ça <rires>. [...] Je sais que j'avais eu cette impression là et que en tout cas j'avais choisi de faire le truc en dehors.

Q : D'acc. Et est-ce que t'envisages là de suivre d'autres formations après celle-là ?

R : Et ben, je sais pas du tout, parce qu'en fait j'ai encore un peu du mal à assimiler celle-là, parce que c'est une formation où y a des cours mais qui nécessite quand même pas mal de travail entre les cours, travail que j'ai pas forcément eu tout le temps le temps de faire, et du coup moi j'ai l'impression que là plutôt plus que de formations j'ai besoin un peu de pratique, enfin de temps pour faire le lien entre les connaissances théoriques et la pratique, de reconnaissance de plantes, de cueillettes, de tout ça. Donc je pense qu'en tout cas pour l'instant là je vais pas en refaire tout de suite des formations... J'en ressens pas le besoin là, j'ai plutôt le trop plein de savoir qu'il faut que j'assimile.

Q : Et est-ce que toi-même tu as déjà donné des formations, plus ou moins informelles, à d'autres gens, sur les plantes ?

R : Bonne question.

Q : Enfin plus formation, pas forcément genre en balade, mais plutôt type formation même si c'est dans un cadre qui est pas très formel mais qui soit quand même considéré comme une formation.

R : Bah pas considéré comme une formation, non. Enfin le seul truc que j'ai vraiment fait c'est genre en balade ou quoi expliquer un peu à mon copain, des trucs quoi. Mais non, sinon non.

Q : Ok. Et alors, maintenant, toi est-ce que tu vas pratiquer... Est-ce que tu cueilles des plantes pour ta consommation personnelle ?

R : Oui, alors, je cueille des plantes un peu dans l'idée, un petit peu, vraiment pas beaucoup, et aussi j'y vais pas pour cueillir. Souvent je cueille à l'occasion d'autre chose, d'une rando et tout ça. Et je cueille a priori dans l'objectif de ma consommation personnelle, sauf qu'en fait je me rends compte... Je suis toujours assez hésitante parce qu'en fait je suis pas très malade, donc du coup je me rends compte que je les utilise pas trop... Mais qu'en même temps j'ai envie de pratiquer un peu ça donc voilà... Du coup, oui je cueille un peu mais en même temps j'utilise pas trop quoi <rires>.

Q : D'accord, parce que du coup t'utiliserais que pour le côté médical ? Enfin, tu cueillerais que pour du médical, même pas pour de l'aromatique, en tisane ou en dehors des médicinales... ?

R : Si, bah alors ça j'ai fait un peu, oui oui, effectivement en dehors du médicinal, j'avais trouvé du thym etc., enfin bref oui ça j'ai déjà cueilli un peu en dehors, c'est vraiment sur le côté médicinal où du coup je l'utilise pas trop... Par contre si, j'ai quand même fait beaucoup d'alcools avec les plantes <rires>.

Q : D'accord, tu cueilles quoi du coup ?

R : Bah j'avais cueilli du gènepi, j'avais cueilli de l'aspérule odorante, j'avais fait du vin de mai du coup avec ça. Qu'est-ce que j'avais cueilli d'autre ? ... Donc l'alcool... Pour des tisanes, j'avais cueilli, je sais plus comment ça s'appelle, je crois que c'est de l'anthyllide mais c'est pas celle qui est médicinale, c'est l'autre qui a un goût de framboises, mais je sais plus comment elle s'appelle, bref mais tu peux faire des tisanes avec un goût de framboises avec ça. Donc voilà j'avais fait ça et bon c'était rigolo. Euh, que je me souviene...

Q : Qu'est-ce qu'il t'arrive de cueillir, ou même dans les balades, pour les tisanes médicinales même si tu les consommes pas ?

R : Et bah ce que j'avais déjà cueilli c'est de l'achillée millefeuille pour les tisanes, de la busserole, de l'absinthe mais je l'ai jamais utilisé, parce que plutôt il faut la distiller donc j'avais pas le... Sinon c'est hyper amer quoi. [...] C'est vermifuge je crois, mais le truc c'est que c'est dégueulasse, enfin vraiment... Donc voilà. Qu'est-ce que j'avais cueilli... de la primevère officinale, voilà.

Q : Donc globalement la plupart du temps tu cueilles soit pour faire des tisanes soit pour faire des alcools c'est ça ?

R : Oui bah j'ai cueilli en me disant je m'en servirai pour une utilisation médicinale sauf que jusqu'à maintenant je l'ai pas trop fait quoi, je l'ai pas trop utilisé.

Q : D'accord. Et tu cueilles jamais pour faire des salades, ou pour te faire des crèmes, des baumes, des machins en cosmétiques ou truc comme ça... ?

R : Non, au niveau à la fois alimentaire je fais pas trop, mais parce que je connais pas très bien...



Et puis non, cosmétiques et tout non plus...

Q : Et quand tu cueilles, c'est loin de chez toi ? C'est à quelle distance à peu près ? Tu vas où pour cueillir ? Enfin, t'y vas pas pour cueillir du coup...

R : J'y vais pas pour cueillir... Oui, j'ai de l'arnica que j'ai déjà cueillie aussi tiens. J'y vais pas pour cueillir, en général j'en croise en route et du coup je cueille à cette occasion-là. Et ouais, je fais pas de... Enfin je fais des sorties où je sais que je vais reconnaître un peu des plantes parce que j'ai mon bouquin et tout ça, mais je fais pas vraiment des sorties cueillette. Mais en général c'est à côté de chez moi, aussi pour des raisons un peu de conservation, au niveau des plantes, et puis c'est pareil, souvent c'est sur le retour que je cueille, parce que sinon c'est un peu chiant, de se trimballer pendant toute une rando... Là je suis un peu en recherche de truc que je peux amener en rando, genre de petit panier que je peux amener en rando, qui me gêne pas trop et puis en même temps que je puisse cueillir, enfin conserver surtout.

Q : D'accord. Et, c'est quoi ton bouquin ?

R : La flore ? C'est... comment elle s'appelle ? Ah... C'est Jeanne Covillaud, *Plantes des Alpes et de la Suisse* je crois. C'est une flore un peu simplifiée par rapport à la Bonnier, et dans lequel y a des dessins qui sont très beaux. Mais du coup les plantes sont dessinées, et c'est vrai que ça aide un peu...

Q : Plus que les photos ?

R : Bah, je sais pas si plus que les photos...

Q : Ah oui mais c'est vrai que la flore de Bonnier y a pas trop de dessins...

R : Voilà y a des flores où y a rien, c'est genre texte texte texte et c'est vrai que ça c'est compliqué au début.

Q : Ok. À l'ELPM on apprend à ramasser ? On apprend comment il faut bien ramasser, comment il faut bien conserver, transformer après, par exemple le séchage... ?

R : Bah pas tant que ça je trouve, non. Alors peut-être dans les petites formations un peu spécifiques, je pense qu'il y a des formations genre des weekends cueillette, mais dans la formation d'herbaliste, ils en parlent, enfin les profs en parlent un peu parce que tout le monde fait ça donc du coup... On échange là-dessus, mais c'est pas vraiment dans les cours. Donc ça c'est vrai que... Après par contre y a un weekend sur le terrain quand même tous les ans, et un stage pratique, et à cette occasion-là plutôt on te montre.

Q : Et genre même sur les outils à utiliser, que ce soit pour couper, pour porter, pour transporter...

R : Pas tant que ça je trouve, ouais. Moi je suis un peu à l'arrache à ce niveau.

Q : Oui, t'improvises un peu en fonction de comment tu le sens. D'accord. Du coup je vais essayer de faire un peu le point sur les plantes pour voir un peu comment tu les reconnais. On va prendre plante par plante, un exemple. Du coup, le thym, comment tu peux m'expliquer comment tu reconnais le thym ?

R : Oh la la, c'est vraiment pas facile. [...] C'est vraiment dur. Le thym... Bah je vais te raconter ce que je me souviens de comment... Donc le thym on était en rando dans la Drôme avec mon copain, et du coup bah déjà l'environnement, enfin le... Donc dans la Drôme, un truc un peu sec avec des cailloux. Déjà ça ça joue je pense. Ben après, ça ressemble à du thym, je sais pas... <rires> Et puis après tu sens, moi direct le thym je sais que c'est du thym, je vais le sentir et puis je vais voir que ça sent le thym quoi, donc... En plus le thym c'est pas un truc qui se détermine trop quoi en fait, enfin je pense que tout le monde voit un peu à quoi ça ressemble... <rires> C'est un truc qui a pas quand même quinze mille trucs qui ressemblent aussi...

Q : Ouais, t'as pas peur de le confondre avec autre chose ?

R : Non, parce que l'odeur est vraiment... C'est surtout l'odeur je trouve qui est vraiment caractéristique quoi. Après peut-être qu'on peut confondre avec autre chose, en fait j'en sais rien. Mais bon je sais pas.

Q : D'accord. Tu l'utilises comment le thym ?

R : En tisanes, et puis en assaisonnement, ah oui quand même en assaisonnement.

Q : D'accord. Le génépi,  a ressemble à quoi ? Comment tu le sais que c'est du génépi ?

R : Et bah, le génépi, je vais peut-être un peu plus le chercher... Enfin, c'était une occasion aussi hein, à cette occasion-là on m'avait dit qu'il y en avait donc... Puis comme c'est quand même en haute montagne... Tu vas un peu le chercher quoi. Et puis je pense que pour le génépi, la fois où j'en ai cueilli j'ai quand même vérifié, enfin j'ai pris la flore. Parce que je connaissais pas trop, justement je savais pas trop avec quoi on pouvait confondre... Je connaissais pas trop cette plante. Mais en même temps du coup elle m'intéressait, je crois que je l'ai déterminé, si je me souviens bien.

Q : Tu l'as cueillie avant de regarder si c'était bien ça quand même, enfin tu l'avais trouvée avant de vérifier avec la flore.

R : Oui, c'était pour vérifier.

Q : Comment tu l'as reconnu ? C'est quoi les caractéristiques ? Même décrire la plante, enfin c'est quoi qui t'a fait dire que c'était du génépi ?

R : Bah, y a un truc c'est le fait qu'il y en a beaucoup au même endroit, enfin c'est le regroupement, je sais pas comment dire. Et puis, ouais, juste la forme... <rires> Putain c'est pas facile hein...

Q :  a ressemble à quoi ?

R : Et ben c'est une tige <rires>, je sais pas trop comment expliquer.

Q : Est-ce que y a des fleurs qui t'ont attiré, tu t'es dit ça... ?

R : Bah non c'est vrai, je suis en train de réfléchir mais c'est vrai que le génépi y a pas un truc, enfin je trouve, hyper caractéristique, et donc justement il est pas forcément facile à trouver. Donc... Ouais, c'est un peu ce truc à la fois regroupé, un peu dans un endroit quand même ou ya pas forcément beaucoup de... Enfin c'est de la haute-montagne, donc y a pas forcément beaucoup de fleurs non plus. Voilà. [...]

Q : L'asp rulle odorante, ça c'est plus... Enfin, tu peux le confondre avec pas mal de trucs...

R : Ouais, et l'asp rulle odorante, j'ai des histoires marrantes en plus là-dessus. Cette plante, je sais pas pourquoi elle m'a toujours plu, donc c'est une des premières que j'ai essayé de cueillir. Et au début je découvrais complètement la botanique, et à côté de chez moi y avait du gaillet, mais je sais même plus lequel, un truc commun quoi, et du coup je l'avais vu et j'avais vu les feuilles et je me suis dit « c'est ça quoi, c'est nickel ». Donc j'avais cueilli ça, et puis je savais que quand on le faisait sécher ça se mettait à avoir une odeur, vraiment, une bonne odeur, et là ça le faisait pas du tout, donc je trouvais  a bizarre quand même. Du coup j'ai quand même vérifié, et c'était pas ça.

Q : T'as vérifié avec une flore ?

R : J'ai vérifié sur internet. Et donc voilà, c'était rigolo. Après je me souviens que du coup j'avais un peu le doute, toujours dans les balades en forêt, j'étais pas vraiment sûre que c'était ça, et j'ai eu besoin, une ou deux fois, j'ai vraiment vérifié dans la flore justement, « attends, c'est quoi les caractéristiques de l'asp rulle par rapport au reste des rubiacées là, qui ont toutes les mêmes feuilles... ? »

Q : Et donc comment tu fais pour la différencier des autres du coup, si tu devais m'apprendre ?

R : Et bah le truc principal je trouve c'est qu'elle est en une tige, alors que les autres sont ramifiées. Après y a le gaillet jaune, donc là c'est jaune, alors que l'asp rulle c'est blanc. Et ça pousse dans les sous-bois. Puis je trouve que par rapport au gaillet commun les feuilles sont plus grosses. Mais ça je l'avais pas forcément appris, c'est un peu sur le terrain que je m'en suis rendue compte, que les feuilles sont un peu plus grosses, pas toutes fines... Et puis quand tu fais sécher  a sent super bon, mais c'est vrai que quand tu cueilles par contre  a sent pas...

Q : Et comment tu le fais sécher ?

R : Bah moi je fais sécher à l'arrache... Enfin faut faire super attention parce que cette plante si elle pourrit en fait elle devient vraiment...  a fait de la mort au rat tu sais, ça fait du dicoumarol, enfin bref ça fait le truc qu'il y a dans les anticoagulants et du coup c'est vraiment hyper toxique.

Donc faut vraiment faire attention quand tu la fais sécher, que ça devienne pas noir, que ça moisisse pas. Et donc bah déjà quand tu la cueilles faut faire attention parce que même dans ta main, si tu la gardes trop longtemps même dans ta main ça peut commencer à moisir et du coup c'est la merde. Mais moi j'avais vraiment fait un peu à l'arrache, j'avais étalé un peu... En plus je crois qu'à ce moment-là, on était en camion quand j'avais cueilli ça, du coup j'avais étalé ça un peu dans du journal, un peu à l'arrache quoi, mais ça avait bien marché, elle avait pas moisie.

Q : Et t'as appris à quelqu'un à la reconnaître cette plante ?

R : Oui, à mon copain.

Q : Du coup comme ça en cueillette tu lui as montré ?

R : Oui, même plusieurs fois, j'arrête pas. J'aime bien cette plante, c'est une des premières que j'ai cueilli et tout du coup à chaque fois que j'en vois... Et puis en plus elle se reconnaît vraiment super bien, facilement, parce que y en a pas dix mille avec les feuilles tout en rond comme ça, verticillé ça s'appelle. Et même quand y a pas les fleurs on reconnaît bien, du coup on peut la reconnaître à plein de saisons, même si faut la cueillir quand il y a les fleurs, mais du coup à chaque fois que j'en vois c'est un peu la blague aussi, je dis « oh ! ». Et puis y en a quand même souvent.

Q : Et tu lui as appris à pas confondre avec le gaillet justement, les différences et tout ça ?

R : Ouais, oui je crois qu'on en avait parlé.

Q : Ok. Et l'aspérule tu l'as cueilli que pour faire du vin de mai ? Tu fais pas de tisanes avec l'aspérule ?

R : Quand je l'ai cueillie je savais pas trop pourquoi je la cueillais, puis après j'avais envie de faire du vin de mai donc à cette occasion-là j'ai fait du vin de mai.

Q : Avec les fleurs séchées du coup ?

R : Avec les sommités fleuries, donc un peu tout, et c'est super bon.

Q : Tu fais quoi du coup ?

R : Tu mets dans du vin blanc avec du sucre, je sais plus les proportions, et tu fais macérer ça, pareil je crois que j'avais fait une semaine de macération puis après tu le fais reposer genre un mois et demi, mais y a plein de recettes différentes. Et ensuite ça fait un vin sucré d'apéro avec un goût de paille, enfin le goût de l'aspérule séchée quoi.

Q : Ok. L'anthyllide du coup, comment tu... Je connais pas du tout cette plante...

R : Mais en plus faudrait que je te ressorte le nom exact... Alors ça c'était en rando, et en plus je venais de faire le weekend botanique à l'école des plantes où on en avait vu et on avait dit « oh putain regardez ça sent bon, ça sent la framboise, ... », on peut en faire des tisanes, surtout pour le goût. Du coup j'en avais vu en rando et j'ai dit « oh vas-y on en cueille », et on en a cueilli...

Q : Ça ressemble à quoi l'anthyllide ?

R : Et bah c'est une, attends que je me trompe, c'est une Fabacée, donc tu vois un peu... C'est une espèce de boule avec plein de fleurs.

Q : Une boule avec plein de fleurs ?

R : Une espèce de boule comme ça, avec plein de fleurs type fabacée.

Q : Elles sont pas toutes en boule les fabacées !

R : Non non non, mais avec l'étendard, les ailes, tout ça tu vois. Et qui est rose. Et qui sent la framboise. Et y en a une qui est médicinale mais qui est pas celle que j'ai cueilli, mais je me souviens plus des noms.

Q : Je sais pas si elle est pas dans mon bouquin [...] Tu sais pas si on peut la confondre avec quelque chose d'autre l'anthyllide ?

R : Bah si, avec l'autre qui est médicinale justement, mais bon c'est pas grave parce qu'elle est pas toxique l'autre, mais elle sent pas du tout la framboise l'autre je crois, ça c'est vraiment caractéristique, tu la sens, c'est vraiment...

Q : Oui, et t'as pas d'autres plantes avec lesquelles tu peux confondre tu crois ?

R : Si, je pense que si, tout ce qui est les trèfles tu sais, *Trifolium* machin, je pense qu'on pourrait confondre un peu avec ça.

Q : Parce que ça fait le même genre de fleurs que, ça part plusieurs fleurs sur une même boule quoi, comme un trèfle ? Ah oui je vois alors.

R : Je dis pas capitule parce que je sais pas si c'est vraiment un capitule mais bref, c'est ça. Donc oui je pense qu'on pourrait confondre avec ça, mais que c'est pas forcément bien grave parce que les trèfles c'est pareil.

Q : [...] L'arnica, tu la cueilli comment ?

R : L'arnica, justement, parce qu'il se confond avec plein plein de plantes l'arnica. Mais un truc qu'on m'a appris assez vite à l'école des plantes, c'est que l'arnica c'est la seule qui a des feuilles opposées. C'est-à-dire que parmi ces plantes qui se ressemblent un peu toutes là, jaunes, ben c'est la seule... Elles ont toutes des feuilles alternes, sauf l'arnica qui a des feuilles opposées. Donc si tu vois une fleur comme ça tu sais que c'est l'arnica.

Q : Ok, c'est juste là-dessus que tu l'identifies ?

R : Ouais, là-dessus je me prends plus la tête ! Après quand je suis en montagne bien sûr puisque voilà, mais là-dessus je me prends plus du tout la tête, j'ai intériorisé. D'ailleurs je sais pas si j'ai vérifié, ça je crois que j'ai jamais vérifié mais bon... j'ai cru ce qu'on m'a dit <rires>. Du coup je regarde juste les feuilles, si y a des feuilles opposées ou non. Et c'est vrai que c'est rare, c'est tout le temps des feuilles alternes.

Q : C'est vrai que l'arnica c'est pas si fréquent que ça quoi.

R : Non, non, enfin y a des coins, c'est vraiment par coin je trouve.

Q : [...] Et tu en as fait quoi de l'arnica ? Tu l'as cueilli pour quoi ?

R : Et bah je l'ai cueilli pour m'en faire une macération huileuse. Pour les coups, tout ça.

Q : Des capitules frais du coup ?

R : Et ben, il faut les faire un petit peu sécher quand même, enfin non pas vraiment sécher mais quand même quelques heures parce que sinon ça moisit un peu dans ton huile.

Q : Y a trop d'eau et du coup...

R : Ouais, enfin faut un peu les laisser s'aérer un peu après les avoir cueilli, mais non, plutôt frais quand même.

Q : D'accord. Et ça l'arnica t'as appris à le reconnaître à d'autres gens ?

R : Oui, régulièrement, parce que je trouve que les gens ils croient tous que « tiens, ils voient une fleur jaune, c'est de l'arnica ! » Ouais, deux ou trois fois j'ai dit à des gens « non, non, voilà comment on reconnaît l'arnica. »

Q : D'accord, juste sur les feuilles du coup.

R : [...] La busserole c'est marrant, si tu veux.

Q : Pourquoi la busserole ?

R : Bah la busserole, vu que y a quand même très rarement des fleurs, parce que c'est ligneux, bref c'est un buisson...

Q : Je sais même pas trop à quoi ça ressemble la busserole...

R : C'est comme un buisson, donc c'est plutôt en montagne, et c'est genre du buis, enfin ça ressemble à ça mais les feuilles, et des fois tu as un petit fruit rouge mais en fait c'est... Bah souvent t'as rien, t'as pas de fleurs, pas de fruits. Du coup t'as que les feuilles, t'es un peu voilà... Et en fait, c'est pareil, à l'école des plantes médicinales on m'a appris la busserole c'est la seule quand tu retournais les feuilles, t'as un petit réseau derrière, ça fait comme un réseau. Alors que d'autres, genre le buis ou machin tout ça... Alors le buis je sais plus ce que c'est, mais souvent t'as des petits points, ou alors t'as rien, enfin c'est tout lisse...

Q : Sur le dos des feuilles ?

R : Ouais, la busserole t'as un réseau.

Q : Donc genre des veines qui partent dans tous les sens ?

R : Oui mais qui fait vraiment réseau quoi

Q : C'est-à-dire ?

R : Bah qui fait quadrillage quoi, je sais pas comment dire.

Q : D'accord, et c'est des petites feuilles ?

R : Ouais, c'est des feuilles comme ça ouais <env. 2-3 cm>. Mais y en a plein.

Q : Un petit arbre avec plein de feuilles.

R : Voilà.

Q : Et c'est juste là-dessus que tu te dis que c'est sûr que c'est la busserole ?

R : Ouais, maintenant ouais, parce que le buisson est assez caractéristique, que c'est en montagne donc ça c'est pareil l'environnement, et puis quand tu retournes y a le quadrillage, donc ouais moi je fais comme ça maintenant.

Q : Et t'en fais quoi de la busserole ?

R : Et bah, c'est surtout pour la sphère urinaire, comme beaucoup de baies, c'est une éricacée.

Q : C'est les baies que tu ramasses ?

R : Non non, c'est les feuilles, mais comme beaucoup de baies, enfin tu vois, les cassis, tout ça... D'éricacées, parce que c'est la famille. Et du coup voilà, c'est au niveau urinaire... Bah c'est pareil je l'ai pas trop utilisée du coup.

Q : C'est en tisane du coup c'est ça ?

R : Ouais.

Q : Et tu les fais sécher les feuilles ?

R : Euh bah je les conserve... Oui je les ai faites sécher, mais en fait c'est déjà quand même bien sec, c'est un arbuste, donc je sais pas si vraiment...

Q : Ça se conserve facilement sans les faire trop sécher.

R : Oui, ça ça se conserve très facilement.

Q : Ok, et ça t'as déjà appris à quelqu'un à reconnaître la busserole ?

R : Ouais bah pareil que l'aspérule, chaque fois que j'en vois je fais « ah, de la busserole ! » <rires>, quand je suis en rando...

Q : Et l'absinthe t'en as ramassé souvent ?

R : Non, j'en ai ramassé une fois. J'étais avec mon père, j'étais dans le Queyras, et du coup, je me souviens plus...

Q : Parce que l'absinthe c'est pareil t'as toutes les armoises qui ressemblent ...

R : Tu peux quand même un peu la confondre. Je crois que j'ai vu cette plante qui sent très bon, et du coup je l'ai déterminée, parce que je trouvais qu'elle sentait très bon.

Q : Donc t'as utilisé une flore, dans ce cas-là ?

R : Ouais, comme ça. Et après y en avait plein partout donc une fois que je savais que c'était ça, je la revoyais un peu partout. Elle est quand même, par rapport aux armoises, elle est un peu caractéristique parce qu'elle est plus blanche, enfin elle est plus vert pâle quoi. Puis elle a pas la même odeur aussi.

Q : L'odeur elle est différente des autres armoises ?

R : Ouais, je crois. Ouais, quand même, un peu différente. [...] Mais je me souviens que avant de la cueillir l'absinthe j'avais envoyé un peu des textos et tout parce que je voulais savoir justement si c'était utilisable si on n'avait rien pour distiller.... Je sais même pas si je l'ai cueilli d'ailleurs... Non, mais genre si c'était pas trop amer, et puis je crois que je voulais faire de l'alcool aussi. Je crois que je l'avais cueilli mais que finalement j'en n'ai pas fait grand-chose parce que justement c'est vraiment trop amer.

Q : Et... Globalement est-ce que, enfin quand tu vas cueillir comme ça est-ce que t'as peur de faire des confusions ? Ça t'est déjà arrivé ?

R : Non, bah ils nous ont quand même bien mis en garde, parce que à l'école des plantes y a une nana qui a confondu, alors je me souviens plus ce que c'était comme plante, il y a quelques années je crois, qui a fait un coma de deux-trois jours, une élève. Donc ils nous ont quand même bien... Mais moi j'ai pas trop peur parce qu'en gros y a celles que je connais, y en a quand même pas beaucoup, et puis le reste ben très facilement je vérifie. Donc, non, je fais ce qu'il faut pour pas me planter.

Q : Ça t'es déjà arrivé d'avoir des doutes, ou de pas être sûre de ce que c'était avant de cueillir ? Du coup pour le gaillet, tu te doutais pas ?

R : Bah non, je m'étais pas trop posé la question, mais c'était le tout début tu vois. C'était un peu pour essayer. Mais non non, j'ai pas de doutes <rires>. Est-ce que ça m'est déjà arrivé d'avoir des doutes... ? Bah non, moi quand je cueille c'est que j'ai pas de doutes.

Q : Oui c'est ça, si tu as un doute tu vas pas cueillir.

R : Ouais, mais après c'est toujours quand on n'a pas de doutes qu'on se fait avoir hein, enfin... C'est quand t'es sûr, et que tu la connais, et machin...

Q : Et le seul cas de confusion que tu as eu du coup c'était le gaillet ?

R : Ouais bah après le truc un peu classique... Non mais en fait moi je confonds pas vraiment mais le truc classique c'est la gentiane et le vétrate. Sur les feuilles. Mais c'est plutôt ça, j'ai beaucoup entendu des gens dire « oh c'est de la gentiane », et puis me dire « oh là là, euh non... ! » <rires>. Mais après moi, que je me sois rendu compte en tout cas, non j'ai que ça.

Q : D'accord. Et du coup tu connais des gens qui se sont vraiment trompés ? Enfin en dehors de juste le dire, qui ont cueilli des mauvaises plantes, qui se sont trompés dans la cueillette ?

R : Je sais pas, non. Bah à part cette histoire à l'école, mais sinon...

Q : [...] Et tu ramasses pas l'ail des ours ?

R : Si, j'ai déjà ramassé de l'ail des ours, c'est vrai !

Q : C'est un peu le truc classique dans la région... Et là comment tu fais pour l'identifier l'ail des ours ?

R : Et bah oui c'est vrai que c'est pas... C'est vrai que tu peux quand même le confondre avec plein d'autres trucs. Moi quand je l'avais ramassé c'était pareil... En fait je l'ai pas beaucoup ramassé, je l'ai ramassé une fois et c'était dans l'école des plantes, « ça c'est de l'ail des ours » et puis tac et puis on ramasse. Et puis je me suis retrouvée pas mal de fois à croire, à me dire « ah tiens, la feuille elle ressemble », et à sentir, et en fait c'était pas ça quoi, et puis même la texture en fait, le toucher, tu voyais bien que c'était plus poilu, que l'ail des ours c'est tout lisse, enfin bref on voyait bien que c'était pas ça. Et donc oui. Mais du coup j'ai pas... Enfin c'était un peu comme ça en passant quoi, je me disais « ah tiens, ah bah non. »

Q : Ok. C'est sur la texture que tu te rendais compte que c'était pas ça.

R : La texture et l'odeur. Et puis bah y a la fleur, quand y a la fleur ça aide vachement, mais c'est vrai que juste les feuilles...

Q : Et du coup tu savais pas ce que c'était à la place ? Tu disais c'était pas de l'ail des ours mais tu savais pas ce que c'était ?

R : Non, non, je savais pas ce que c'était.

Q : Tu sais avec quoi on peut confondre l'ail des ours ?

R : Non, je sais pas exactement avec quoi on peut le confondre.

Q : Ok. À l'école ils vous apprennent pas... Enfin l'ail des ours ils vous ont juste dit « ça c'est l'ail des ours, ramassez ». Ils vous ont pas expliqué pourquoi c'est de l'ail des ours...

R : Si, si, si, mais surtout, en fait quand même les plantes ça se détermine beaucoup sur les fleurs. Si, ils nous ont expliqué pourquoi ça en est, et tout ça...

Q : Mais sur les fleurs ?

R : Bah sur les fleurs mais aussi les caractéristiques des feuilles, c'est sûr. Après par contre, je sais pas forcément avec quoi on peut le confondre. [...] Mais non je trouve qu'ils nous disent pas trop tout ça. En tout cas pas genre « avec quoi vous pouvez confondre », en fait ça c'est plutôt par l'expérience j'ai l'impression. Donc on te présente bien la plante, mais le truc de comparaison avec les autres, de voir qu'est-ce qui pousse au même endroit et du coup avec quoi tu pourras confondre et tout, ça je trouve pas trop, ça se voit surtout sur le terrain.

Q : L'ail des ours, tu le consommes comment ?

R : On avait fait du pesto.

Q : Et t'avais appris à quelqu'un à reconnaître l'ail des ours ?

R : Non, je crois que j'ai jamais...

Q : Ok. Et est-ce que y a des plantes que tu... Enfin, entre la cueillette ou acheter les plantes sauvages, est-ce que y a des plantes que tu vas aller cueillir pour ta consommation personnelle et d'autres que tu vas acheter, et du coup pourquoi ?

R : Moi je suis pas très achat de plantes, tout simplement parce que je trouve que... Enfin moi pourquoi les plantes ça m'intéresse, c'est pas tellement sur l'aspect naturel, que la nature ça serait mieux que l'artificiel, enfin moi je crois pas ça, je crois pas que la nature... Ça peut être très bien, ça peut être très dangereux, enfin du coup j'ai pas vraiment d'idée un peu comme ça. Moi ce qui m'intéresse c'est vraiment plus la capacité d'autonomisation, de faire un truc local, artisanal, aller toi-même cueillir des trucs qui peuvent te servir pour ton alimentation, te soigner, enfin bref. Du coup moi je vais pas forcément acheter dans une herboristerie, c'est pas trop mon truc. Je vais plutôt aller cueillir, et si j'ai rien je préfère pas me soigner par des plantes que par des médicaments. Pour moi c'est un peu la même chose d'aller dans une pharmacie ou d'aller dans une herboristerie. Je crois pas que ce soit mieux de se soigner par des plantes que de se soigner par des médicaments, j'ai pas du tout ce truc-là, qui est très présent à l'école des plantes, notamment chez les élèves plutôt, parce que dans l'idée de l'école c'est plutôt bien fait, mais chez les élèves y a vachement cette idée-là, et je pense que je me distingue pas mal là-dessus.

Q : Donc c'est les élèves plutôt qui trouvent...

R : Oui, c'est les élèves qui pensent que c'est mieux, c'est plus naturel donc c'est mieux. Et moi je crois pas du tout ça. C'est pour ça que, non non, moi herboristerie pas trop. Après, le seul truc que j'ai acheté un jour, c'est en aroma, mais ça c'est plus pour des raisons un peu techniques quoi, c'est que pour faire de l'huile essentielle faut quand même être bien équipé quoi, et puis avoir de grosses quantités de plantes et tout ça. Mais je l'ai même pas acheté dans une herboristerie, j'ai visité une distillerie dans la Drôme, de lavande, et du coup j'ai acheté à ce moment-là, mais...

Q : Tu l'utilises l'huile essentielle de lavande ?

R : Un petit peu, bah je l'ai chez moi déjà un peu, des fois je l'ouvre un peu et tout pour que ça diffuse, et puis ouais, un petit peu, genre un peu apaisante. [...] Ça y est je me souviens d'un autre truc de confusion. Je viens d'y penser, c'est sur les tisanes, c'est violette et pensées. Je me souviens que j'avais parlé avec une nana de l'école des plantes qui faisait des tisanes à la violette, et je me suis dit « ah c'est cool ». Alors on part en rando, et là je vois des violettes, et du coup le truc c'est que je commence à regarder et puis en fait ça sentait un peu mais pas non plus trop. Puis t'avais tout au même endroit, violettes, pensées... Et t'en avais qui sentais, d'autres qui sentaient pas, c'était un peu le bordel quoi. Et puis c'est quand même pas si clair que ça je trouve, enfin des fois tu sais, c'est les deux sépales ou les pétales je sais même plus, qui sont au-dessus ou en-dessous, c'est ça qui fait la différence, mais des fois c'est un peu entre les deux quoi... <rires> Et du coup, voilà on avait quand même fini par cueillir celles qui sentaient un peu la violette, globalement, et qui effectivement quand même avaient l'air vraiment différentes des pensées, et sauf qu'après, on était dans le camion, on avait fait une tisane mais qui sentait rien du tout, on avait essayé de les faire infuser mais en fait ça sentait la verdure, dégueulasse, du coup on a laissé tombé <rires>.

Q : Du coup c'était des pensées ?

R : Non je pense pas, je pense que c'était des violettes qui... Après on les avait un peu trimbalées le reste de la rando, pas top à mon avis... Je pense que c'était quand même vraiment des violettes, mais en fait j'en suis pas sûre du tout. En fait je sais pas, j'ai jamais vérifié. Mais en tout cas là ça a foiré complet ! <rires>

## Laurent, élève ELPM

R : Mes arrières grands-parents étaient agriculteurs, ils avaient trois-quatre vaches. Après mes grands-parents non, eux ils étaient commerçants. J'ai toujours vécu par contre à la campagne. [...] En fait, bah avant.... Mes parents ils étaient coopérants donc j'ai vécu quatre ans en Côte d'Ivoire, donc jusqu'à 4 ans, bon j'étais tout petit...

Q : Tu t'en souviens plus trop ?

R : Pas trop. Et après on est revenus là. Mais bon c'est vrai que moi j'ai toujours vécu dehors quoi. Enfin je veux dire, un appartement... J'ai jamais vécu en appartement... Si, quand j'étais étudiant [...] j'avais un appart. [...] Etudes de... BTS gestion forestière. [...]

Q : Les formations que tu as suivi sur les plantes, là t'es à l'ELPM en ce moment, [...] et t'as fait d'autres formations avant sur les plantes ?

R : Sur les plantes médicinales ou pas forcément ?

Q : Alimentaires et médicinales. Parce que j'imagine que des formations autour des plantes t'en as eu beaucoup en tant que gestionnaire forestier.

R : Bah après, parce que en gestion forestière tu fais de la botanique, t'apprends la botanique de la forêt, bota forestière, t'apprend les plantes. Ça m'a un peu dégoûté mais après je me suis remis dedans.

Q : La bota... ?

R : Oui, je pense que la méthode n'a pas été la bonne pour moi et j'ai fait un blocage. Et après, parce qu'en fait avant de faire ce boulot-là, là ça fait deux ans et demi que je suis là, j'ai fait dix ans dans un bureau d'étude [...] pour l'inventaire forestier national. Ça c'est un service maintenant qui est rattaché aux cartes IGN. En fait c'est pour savoir qu'il y a seize millions d'hectares de forêts en France, tant de % de résineux, de feuillus... Les volumes, comment elle croît par année en mètres cubes, etc. Donc en fait j'ai fait des inventaires dans une grande partie de la France. Au départ j'étais opérateur puis je suis passé chef d'équipe, et quand t'es chef d'équipe, sur 15 mètres tu fais un relevé bota. Donc flore, arbres, arbustes, mousses, fougères. Tous les jours j'ai fait un peu de bota, tous les jours, du terrain quoi.

Q : Oui donc là tu as des sacrés compétences en botanique du coup.

R : « Sacrées »....

Q : À partir du moment où tu fais des inventaires...

R : Oui mais j'ai pas poussé dans des inventaires du type vraiment un mètre carré. Nous c'était... Comme on avait pas que ça à faire, on avait d'autres mesures à prendre, mais on poussait au maximum. Et dès que ça commençait en ouvert, quand on est en milieu ouvert, là c'est un peu chaud.

Q : C'est à dire en milieu ouvert ?

R : Hors forêt. Milieu ouvert, prairies, tout ça. Donc ouais, en formation pure... Si j'ai fait, lors de ma première année à l'école, j'ai fait un stage chez un producteur de plantes [...] du Syndicat des Simples. Parce qu'en fait à l'ELPM t'as un stage d'été tu sais ?

Q : Stage facultatif c'est ça ?

R : Oui, enfin ça dépend si tu veux avoir le diplôme ou pas. Si tu veux le diplôme d'herbaliste faut faire le stage. Comme la première année je m'y suis pris trop tard en qu'en fait y a vachement de monde qui fait ce stage-là, et je voulais quand même faire un stage. Donc je suis allé chez lui, j'ai fait un stage à côté quoi.

Q : Et lui il t'a appris des trucs sur les plantes médicinales ?

R : Bah en fait le stage c'est du dimanche au vendredi, c'est quasiment que dehors, un petit peu en salle au départ, et après c'est que dehors, soit dans son jardin soit en faisant des balades autour de chez lui. Puis en fait tu fais reconnaissance des plantes et puis utilisation. Et après tu fais de la distillation, des savons, des gels, de la teinture mère. Tu fais plein de trucs. En fait c'est couplé



toujours par deux trucs. Et il fait par systèmes, système respiratoire... Comme à l'école des plantes.

Q : C'est le truc un peu plus simple. [...] Et t'aimerais bien, continuer cette formation, faire d'autres formation ? T'envisage d'autres choses après ?

R : J'envisage... En fait, parce que là je suis en CDD, la forêt c'est bien parce que ça me botte plus trop, et en fait je pense, j'essaie que peut-être l'année prochaine en 2016 que je fasse un certificat de spécialisation production-cueillette [...]

Q : Ok. Donc tu veux t'installer en production ?

R : Producteur-cueilleur ouais

Q : Là où t'es installé ?

R : Je sais pas encore. J'ai très peu de terrain, j'ai de la forêt mais j'ai très peu de terrain cultivable. Mes parents ils en ont autour de chez eux. Je sais pas si ça sera là, ou ailleurs. J'ai pas encore... Ce qui est bien ici on va dire c'est que y a le bassin, y a pas mal de gens qui seraient intéressés pour acheter les plantes. Faut voir au niveau économique ! Les débouchés sont là. Après le foncier, pour récupérer du terrain... C'est pas évident. Moi j'ai de la chance d'en avoir, mais après faut des installations. De toute façon moi je veux pas travailler dans une boutique d'herboristerie, truc comme ça, moi je suis pas fait pour ça, je suis fait pour être dehors. Je pense qu'au bout d'un moment, même si c'est super intéressant, faut que je sois dehors. Et je veux coupler ça, plantes médicinales et peut-être que je ferais un peu de miel aussi. Parce que là j'ai des ruches en tant qu'animateur, mais peut-être développer un peu plus, pour proposer aussi de la propolis, du pollen, des choses comme ça quoi, un peu d'apithérapie, ça se marie très bien avec les plantes.

Q : Est-ce que toi t'as déjà appris à des gens à reconnaître les plantes, est-ce que t'as donné des formations ?

R : Non.

Q : Ça t'est jamais arrivé d'être en posture de formateur ou d'apprendre à quelqu'un ?

R : Par contre peut-être que cet été je vais en faire une là, parce que y a un propriétaire qui est super intéressé. Bon mais alors lui c'est presque plus les plantes comestibles, tu vois. Et il me dit « ouais ça te dirait si tu nous fais à quatre-cinq personnes, on se fait une balade et tu nous dis les plantes tout ça... » Je lui dis « bah ouais ». De toute façon j'aurai mes bouquins, même si je sais pas, je sors le bouquin et puis on regarde ensemble quoi. C'est vrai que moi les plantes comestibles je suis pas trop fort là dedans. J'ai jamais trop essayé de creuser.

Q : Ok. Parce que vous voyez pas trop les plantes comestibles, c'est que les plantes médicinales ?

R : Ouais, c'est phytothérapie. C'est pas comme la formation de François Couplan. Il en fait une aussi sur trois ans mais c'est un peu plus aussi alimentaire, apparemment. [...] J'ai regardé parce que j'ai hésité entre les deux en fait. Et j'ai préféré prendre l'école lyonnaise.

Q : Et c'est quoi qui t'a poussé vers les plantes médicinales ? Et à faire cette formation ?

R : Médicinales ? Bah en fait parce que ça fait un moment, j'ai toujours bien aimé les plantes mais je me disais « bah t'apprends la botanique, tu connais les plantes, mais tu sais pas forcément à quoi elles servent et pour quoi elles servent ». Et puis la portée des soins, je veux dire les soins par les plantes, moi ça me parle. Et puis, je me rends compte, on me l'a dit une fois, je m'en rappelais plus, c'est que quand j'étais plus jeune je ramassais des plantes, j'avais des bouquins de plantes, j'avais des herbiers, je ramassais les plantes, et en botanique mais pas forcément en médicinal. J'avais un autre grand-père par contre il était un peu plus médicinal. Donc c'est peut-être des mélanges comme ça qui m'ont poussé. Et ça faisait très longtemps que je voulais faire cette école, l'école lyonnaise, J'étais allé voir <un herboriste>, et je lui ai même demandé « comment on fait pour être herboriste ? ». Je lui ai posé la question « pour être comme vous là on fait comment ??? » <rires>. Et c'est là où j'ai appris que y avait l'école des plantes, mais je voulais pas la faire en correspondance, je me suis dit correspondance ça va être... Vaut mieux aller avec des gens, comme ça tu rencontres plein de monde. Donc j'ai attendu que je sois revenu dans la région pour faire ça. Et puis après je me suis dit, « on va voir si déjà ça me plaît puis on verra bien ! ». Et

puis j'avais pas de projet particulier, et tu vois là, là je sors de troisième année et le projet il est en train de se faire [...]

Q : Parce que du coup c'est qui qui t'a... Tu disais que tu te souvenais pas que tu cueillais quand t'étais petit ?

R : Bah je me souvenais pas qu'en fait j'aimais bien les plantes, à les ramasser, à les mettre dans un herbier, tout ça, enfin j'avais pas trop... Pourtant si, j'avais peut-être 10-12 ans, et c'est la mère d'un copain qui m'a dit « mais si, tu t'en rappelles, si si, t'avais... » et c'est vrai, et en fait j'avais des petits herbiers en bois, sculptés et tout... Et y avait encore des plantes dedans...

Q : T'as retrouvé tes herbiers ?

R : Ouais ouais je les ai mes herbiers. Finalement je les avais même ressortis quand j'ai fait mon BTS, parce que fallait faire un herbier, j'ai jamais plus réussi à faire un herbier, mais j'ai tenté. C'est très long et j'y arrivais pas. Apparemment c'est ce qu'il faut, c'est la clef : pour vraiment faire de la botanique faut un herbier pour potasser tout le temps... [...] On avait un prof de, enfin c'était même pas un prof c'était un gars qui s'occupait de la pépinière <pendant le BTS>, mais qui était un fou de bota lui, lui la botanique, il faisait que ça. Apparemment il avait une pièce chez lui remplie, il avait un herbier... Disons que l'herbier t'as toujours... En période où t'as pas de végétation tu peux toujours regarder les plantes. Mais c'était aussi peut-être, je pense c'était aussi pour mémoriser, parce que plus tu la regardes... Parce que la botanique aussi c'est, faut tout ingurgiter tu sais, c'est un peu, c'est dur au départ la botanique à avoir, à apprendre tout ça...

Q : Mais un herbier la plante elle est écrasée alors c'est quoi l'avantage par rapport à un livre avec des photos, des dessins par exemple ?

R : Ouais elle est écrasée, bon elle est pressée, mais si tu la mets correctement... Bah c'est sûr qu'elle perd un peu de sa couleur à force. Remarque, je sais pas, c'est peut-être une vieille tradition. C'est vrai que maintenant, avec les appareils photos numériques les choses comme ça tu... Mais je pense que y a peut-être... C'est plus facile. Tu vois par exemple à la limite t'aurais une tablette avec tes photos tu pourrais presque être sur le terrain avec une tablette. Presque même plus <+>, bientôt si tu veux plus avoir de flore, la flore portative... Tu pourrais, si tu voulais ! Moi j'aime pas parce que j'aime bien avoir le papier mais...

Q : Oui, je pense qu'ils sont en train de développer plein d'outils.

R : Voilà, y a plein plein d'applications, plein d'outils sur les trucs là-dessus. Mais ouais, je sais pas, l'herbier, nous on faisait l'herbier. Au BTS, ils nous ont fait faire un herbier. Surtout des arbres je crois. Et on avait un herbier, fallait qu'on fasse un herbier. C'est peut-être la méthode, je sais pas si c'est traditionnel...

Q : Et toi c'est quoi qui te parle au niveau reconnaissance des plantes, c'est justement par exemple une photo, un dessin, ou des écritures, enfin textes... ?

R : Moi j'aime bien les dessins moi, je préfère un joli dessin plus qu'une photo presque.

Q : Ah ouais, pourquoi ?

R : Bah, parce que moi ça me parle plus. Bon après faut que ça soit bien fait aussi, mais c'est vrai que nous on a des... Pour la forêt t'as une flore forestière, et en fait y a des super beaux dessins dessus. Ils sont vraiment bien, c'est vraiment bien fait, avec les détails... Parce que avec une photo tu vas voir ta photo, bon ben c'est sûr, mais avec un dessin tu peux des fois... Tu fais ton dessin et à la limite tu peux même extraire un élément, je sais pas moi, un ovaire, un pistil, et puis tu peux le mettre en petit focus à côté puis tu... Ou tu peux détailler certains, ou grossir certains traits caractéristiques, alors qu'une photo, si t'es pas sous le bon angle...

Q : Ouais c'est vrai. Et les écritures, les explications, ça te sert pas ?

R : Si, bah si ça ça sert. Disons que le dessin... Alors c'est soit... Moi j'ai deux techniques : si je connais la famille, je suis la clef de détermination, je vais essayer de trouver la plante ; et des fois si je sais pas la famille, avec la grande flore de Bonnier où y a plein de dessins, des fois c'était à passer comme ça puis à regarder « ah bah tiens ça ça ressemble un peu, on va chercher là-dedans ». Parce que vraiment aucune idée de quelle famille ça pouvait être...

Q : Du coup ça doit être long...

R : C'était un peu long, ouais, mais bon c'est pas tout le temps. Disons que moi en fait j'ai fait de la botanique vraiment de terrain, parce que... À l'école des plantes j'ai réappris un peu à vraiment identifier les familles correctement, et encore, mais c'est vrai que... Voilà, les lamiacées, je sais que c'est tige carré tout ça, et puis je dis « là, ça c'est une lamiacée » mais... Si fallait vraiment tout t'expliquer faudrait que je me concentre pour vraiment dire tout ça.

Q : C'est ce qu'on va essayer de faire un peu après... Au niveau des livres, on va finir là-dessus, t'utilises quoi comme livres ? Tu as ta flore forestière... En cueillette plutôt.

R : Bah là j'avais acheté la flore, la Binz, la flore de Suisse là, et là j'ai acheté la Flora Gallica, donc je vais essayer avec la Flora Gallica, on va voir ce que ça donne. Et j'aimerais bien que... Je vais essayer de bien me mettre dedans. Parce qu'en fait j'ai remarqué qu'une flore il faut que tu l'apprivoises, je veux dire faut que tu comprennes comment les auteurs ont voulu faire les clefs de détermination, et une fois que tu t'es bien... Moi j'ai vu ça en fait parce que j'ai fait pas mal d'inventaires en Corse, et y a eu la Flora Corsica qu'est sortie, spécialement pour la Corse, et au début je l'ai trouvée dure mais après, après t'es à l'aise dedans, parce que tu connais un peu les systèmes tout ça, et puis hop tu reviens tac tac, mais c'est un peu dur au départ. Et je vais essayer avec la Flora Gallica, parce qu'elle a l'air pas évidente au départ, la Flora Gallica. Et en plus y a des caractères qui changent, je sais pas comment, j'ai pas trop regardé...

Q : D'accord. Et pas de bouquins, par exemple les bouquins sur les usages des plantes, un bouquin d'utilisation de plantes, avec des fois des photos, des dessins, tu t'en sers pas un peu ?

R : Euh si alors j'en ai un c'est de Thierry Thévenin, je sais plus comment il s'appelle.

Q : *Le chemin des herbes* ?

R : Ouais c'est celui-là, ça je l'ai. [...] Et après c'est des bouquins que j'aurais peut-être pas forcément sur le terrain, c'est des bouquins que je vais laisser chez moi, et que... C'est vrai que maintenant avec la formation je sais à peu près les plantes... Mais j'ai encore plein de trous mais bon, sur le terrain c'est plus la flore botanique pure, pas forcément une flore spécialisée. Puis après y en a tellement des flores... Bon celle de Thévenin elle est bien, mais y en a tellement que, pff...

Q : Des bouquins sur les usages tu veux dire ?

R : Ouais les usages sur les plantes médicinales, t'en as plein, prendre laquelle je sais pas... [...]

Q : Qu'est-ce que tu cueilles ? Non, d'abord, pourquoi est-ce que tu cueilles ? Si tu cueilles...

R : Ouais je cueille, je cueille pour moi.

Q : Et pourquoi ? C'est-à-dire philosophiquement parlant pourquoi tu vas cueillir ? Enfin pas philosophiquement parlant mais, tu vois...

R : Moi je... Là en fait, au départ j'ai un peu cueilli les plantes que j'aimais bien, mais après je me suis posée la question « si je cueille, je vais cueillir, je vais faire sécher mes plantes, et qu'est-ce que je vais en faire si je les utilise pas forcément en utilisation médicinale ? », tu vois ? Donc maintenant je cueille ce que j'ai besoin, pour... Tu vois là je suis en train de faire la cure de printemps là, j'ai pas tout mais quasiment, dans ma tisane y a quasiment tout ce que j'ai mis c'est... Sauf le pissenlit que j'ai dû prendre et puis le fenouil, le reste c'est ce que j'ai cueilli moi. Donc je cueille pour mes besoins, ou besoins de ma famille, des choses comme ça quoi.

Q : Et c'est quoi qui a... Pourquoi tu vas cueillir et pas acheter des plantes par exemple ?

R : Bah parce que ça a rien à voir ! <rires> Non mais c'est vrai que ça n'a rien à voir, de cueillir. Déjà moi, c'est un truc, j'adore cueillir. Tu vas me donner le choix entre ramasser des champignons ou cueillir, même si c'est des morilles, je vais aller cueillir. Moi j'adore cueillir. Y a aussi quelque chose, c'est qu'avec mon grand-père et mon frère, on est allé chercher pas mal de plantes en chartreuse pour faire des digestifs, de la vulnéraire, des liqueurs... Donc y a ça aussi. Je pense y a pas mal de ça, parce que je pense que je suis venu aussi aux plantes médicinales par la réflexion de faire des liqueurs. Parce que mon grand-père il était marchand de vin mais on faisait de l'eau de vie, donc on faisait déjà macérer des fruits tout ça, et après on allait cueillir des... surtout la vulnéraire, tu thé des alpes, en chartreuse, puis on mettait... Donc déjà depuis tout petit

je suis allé cueillir des plantes. Pas forcément médicinales, mais...

Q : Ou en tout cas pas pour leur usage médicinal.

R : Pas pour leur usage médicinal. Donc je pense que c'est déjà ça, le plaisir d'aller cueillir. Et puis après, après tu cueilles ce que... Tu sais ce que tu cueilles quoi. Enfin tu sais d'où elle vient. Parce que ce que t'achètes en herboristerie... J'en ai acheté parce que des fois... Mais tu sais pas trop d'où ça vient quoi, même si c'est sûrement du bio généralement, mais après c'est peut-être des grossistes, je sais pas comment c'est cueilli, enfin c'est pas évident... La traçabilité... Je me suis rendu compte que les herboristeries au niveau traçabilité de plantes sèches, même d'huiles essentielles... Parce que souvent ils reflaquent avec leur nom dessus, tu sais pas trop d'où ça vient. Bon, si tu poses pas la question, tu peux poser la question...

Q : Et du coup l'utilisation des plantes, pour toi c'est que médicinal ou t'as d'autres usages des plantes que tu cueilles ?

R : Bah soit médicinal soit pour faire des liqueurs, comestibles pour l'instant très peu, je suis pas... Peut-être que ça viendra...

Q : Du coup tu cueilles quoi ?

R : Comme plantes, là j'ai cueilli du frêne, orties, prêle, racines de bardane, j'ai pris du bouleau... Qu'est-ce que j'ai cueilli encore ? Là j'avais cueilli du sureau, reine des prés, de la salicaire... Après je commence à cultiver un peu aussi, j'ai un petit bout de jardin, là je commence à mettre des plantes médicinales, c'est plus de la cueillette mais bon... Enfin voilà. Et en pleine nature, là, qu'est-ce que j'ai cueilli encore... Pour l'instant c'est à peu près tout mais je sais que... Si, j'ai cueilli aussi de la racine de gentiane. Mais c'était juste presque par curiosité, enfin bon je l'ai tronçonné, je l'ai fait sécher, je m'en servirai, mais presque par curiosité pour savoir comment c'était fait une racine de gentiane, et voir comment on pouvait l'enlever ou pas. Et c'est très compliqué à enlever ! C'est très dur à enlever. [...]

Q : Et les plantes alimentaires, genre l'ail des ours ou tout ça... ?

R : Si j'y pensais, parce que tu vois ça m'est revenu, l'année dernière j'ai cueilli de l'ail des ours, j'ai fait de l'ail des ours...

Q : T'en as fait du pesto ?

R : Du pesto ouais. Parce qu'en fait j'ai trouvé un coin juste derrière chez moi, d'ail des ours. J'ai dit « tiens, de l'ail des ours, bon bah tiens je vais essayer de faire du pesto... ». Donc voilà.

Q : Ouais, y en a partout c'est hallucinant. D'accord, bon bah on va essayer de partir sur ces plantes-là déjà, puis si t'en as d'autres qui viennent...

R : Bah là c'est vrai que cette année je vais en cueillir d'autres, parce que j'ai d'autres... Là je sais que je vais cueillir de l'aubépine, des fleurs d'aubépine, si du tilleul aussi, je cueille du tilleul. Fleurs d'aubépine... Je sais que je vais essayer de cueillir des bourgeons de pin sylvestre. Euh, parce que, c'est peut-être mon côté forestier, mais c'est vrai que les arbres et les bourgeons aussi... Là après en montagne je prends des bourgeons de pin accroché. Je vais essayer de faire de la gemmothérapie.

Q : Toi même, de faire... ? Ok. Tu t'y prends comment du coup ?

R : En fait tu prends les bourgeons, alors je sais pas si... Je pense que tu les mets frais, et après tu les mets dans un tiers de glycérine végétale, un tiers d'eau et un tiers d'alcool à 60-70°. Et tu laisses macérer, et après ça te fais une teinture mère. Et après faut soit faire une dilution décimale, ou alors tu la prends en teinture mère. Parce qu'en fait j'ai vu que le bourgeon de pin accroché c'est très bon pour l'arthrose, tout ça. Et j'ai des propriétaires qui ont des problèmes de genou, des trucs comme ça. Donc je vais essayer de... Ce qui est vachement bien, c'est qu'au début je le faisais pas en fait, proposer aux gens des plantes pour se soigner, au début, mais maintenant ouais, et puis quand y a un truc qui me vient, « tiens je vais regarder », puis je creuse en fait, j'essaie de chercher ce qu'on peut trouver... Et après j'essaie de cueillir, voilà. Si, j'ai aussi cueilli du millepertuis, j'ai fait de la macération huileuse. Parce qu'après voilà, c'est soit je fais de la cueillette en tisane soit j'essaie de transformer derrière, soit en teinture, ou presque en... Faire des gels, des baumes, des

trucs comme ça quoi. Ce que je peux, après je suis obligé d'acheter des bases, des huiles essentielles...

Q : Tu distilles pas ? T'as pas prévu de distiller des plantes ?

R : Pour l'instant non parce que j'ai pas encore d'alambic mais je vais essayer de peut-être en avoir un cet été pour distiller. Alors je sais pas si j'aurais de l'huile... Le problème c'est que pour distiller faut pas mal de plantes, pour avoir de l'huile essentielle, mais au moins avoir de l'hydrolat quoi, parce que l'hydrolat c'est quand même pas mal.

Q : Parle moi un peu de comment tu reconnais les plantes... On va partir sur le frêne par exemple... C'est quoi qui te... Quels critères t'utilises pour dire « ça c'est un frêne ? »

R : « Ça c'est un frêne ? ». Déjà l'écorce de l'arbre. [...] Un peu son port, on va dire comment les branches sont disposées sur... l'architecture de l'arbre. Par rapport aux autres, après c'est forcément une habitude. Et après c'est les bourgeons qui sont... Parce que c'est le frêne commun qu'on utilise, c'est les bourgeons noirs. Et comme je sais que y a que trois frênes en France au niveau naturel, et frêne commun c'est bourgeons noirs. Puis après, les feuilles. C'est des critères comme ça, bourgeons...

Q : Parce que le frêne tu ramasses les feuilles ?

R : Les feuilles ouais. Les feuilles vers juillet à peu près.

Q : D'accord. Et y a encore des bourgeons sur le frêne en juillet ou pas ?

R : Non ils ont éclot, mais c'est vrai que moi je, oui, après c'est des critères... J'ai un critère toute l'année on va dire. Pas forcément quand je cueille quoi. Si, c'est le port d'arbre, bon et puis les feuilles aussi, les feuilles pennées. Non pas pennées, comment on dit ? Tu vois ça c'est des trucs, je suis incapable de dire comment la disposition des feuilles, le nom botanique, mais je sais ce que c'est.

Q : Pas « imparipennées » ?

Q : Ouais p'têt'. Et puis après aussi le milieu ou ça pousse, parce que ça pousse pas partout forcément... Encore que le frêne il pousse un peu partout quand même...

Q : Ça pousse plutôt dans quel milieu ?

R : Bah ça aime bien les sols, pas frais mais bien... Pas trop secs quoi, bien drainés... Ça colonise vachement, ça a tendance à recoloniser assez, c'est un peu une essence pionnière, comme les bouleaux ou les pins sylvestres. Quand tu laisses un peu des pâtures... bah y a le frêne qui vient assez rapidement.

Q : Et du coup, c'est peut-être une question con mais quand tu vois un frêne dans un milieu qui est plutôt type garrigue tu vas te dire « y a un problème » ?

R : Bah je vais regarder lequel c'est, parce que oui il peut y en avoir, parce qu'il y a ce qu'on appelle le frêne à fleurs qui pousse en milieu sec, et en Corse, quelque chose comme ça. Donc là je vais vérifier si c'est pas le bon frêne quoi.

Q : Parce que les autres frênes ils s'utilisent pas en médicinal ?

R : Euh, alors y a le frêne... Bah je crois que c'est le frêne à fleurs qu'on appelle le frêne à manne, qui fait un peu du sucre. Bah, tu me diras j'ai jamais bien creusé la question sur les autres frênes...

Q : Raconte-moi l'ortie.

R : L'ortie ? Bah l'ortie... J'ai essayé de ramasser l'ortie sans me faire piquer parce qu'il paraît que t'y arrives sans gants, moi j'y arrive pas bien <rires>. Et bah l'ortie de toute façon c'est déjà, rien que le milieu... Moi c'est le milieu l'ortie, c'est du milieu où y a eu de la matière organique qui a été accumulé, et vraiment très riche en azote, et bah un peu frais aussi. Ce qu'on appelle les reposoirs, les animaux dans les parcs, les choses comme ça. Et puis après... Bah l'ortie c'est pas trop compliqué... Après y en a plusieurs d'orties, mais c'est vrai que... Par contre pour différencier les différentes orties c'est pas évident... Je sais que c'est les formes des feuilles, plus ou moins bien dentées, une forme... y en a une qui est assez bien dentée, moins l'autre...

Q : Tu parles de l'ortie... ?

R : *Urtica urens*, ouais.

Q : Et l'autre c'est ?

R : *Urtica dioica*.

Q : D'accord. Et sur la feuille tu peux les différencier ?

R : Je crois que y avait un critère de détermination pour les feuilles, mais je suis pas sûr.

Q : Et les deux elles piquent de la même façon ?

R : Bah t'as toujours ces poils urticants là. Après l'ortie c'est tige carrée, puis c'est assez facile à... Puis ça pousse vraiment en groupe là, en colonie un peu... C'est pas, je pense c'est pas le plus dur pour moi à reconnaître.

Q : T'as jamais eu peur de confondre l'ortie ?

R : Non, je me suis piqué peut-être depuis tout petit alors c'est pour ça que je les connais bien...

Q : Et la prêle ?

R : Alors ça la prêle, c'est chaud ça. La prêle je prends la flore, pour être sûr.

Q : À chaque fois ?

R : Bah là je sais, en fait là j'ai un coin où je sais, c'est la prêle des champs, je l'ai identifiée, donc je sais que c'est la bonne. Et maintenant je suis un peu plus... Quand même je me suis un peu plus penché pour voir les différents critères, et puis j'en ai vu des côte-à-côte tu vois, parce que la prêle des champs est quand même plus frêle que les autres, prêles des bois là, je sais plus comment ça s'appelle. Elles sont plus grosses, donc... Alors ce que j'ai essayé aussi, en comestible, j'ai pas trouvé ça super bon, c'est les tiges fertiles des prêles, à faire cuire comme des asperges. Ça sentait super bon. Alors le problème c'est que je les ai pas forcément mangé tout de suite, alors après ça a pas été très très bon, mais j'ai essayé <rires>.

Q : Ouais, c'était pas un succès finalement ?

R : C'est pas un souvenir extraordinaire <rires>. Mais voilà, après c'est les sections en croix là, quand tu coupes un segment, faut que ça fasse bien la croix, et puis c'est tout articulé en fait la prêle, le premier segment que tu appliques contre la tige, et t'as tes... je sais plus comment ça s'appelle, ta petite gaine là, faut que ça soit au-dessus de la gaine... Tu vois j'ai un doute là, mais voilà je sais que y a un critère comme ça, et j'arrive à déterminer comme ça la prêle. Après c'est sûr que là je t'ai dit, la où je cueille je sais que c'est ça, mais si je vais à un autre endroit je regarderais bien, quitte à même sortir la flore. Comme je sais que c'est une prêle, ça va très vite en fait.

Q : Tu sais directement où chercher sur la flore.

R : C'est juste savoir quelle espèce, vraiment pas se tromper sur l'espèce.

Q : Ok. Parce que ça t'avais appris ça, avant l'école des plantes ? Qu'il y avait différentes prêles...

R : Alors par contre j'ai peut-être pas forcément étudié plus les différentes prêles, mais ouais je savais que y avait différentes prêles.

Q : Et que toutes se ramassaient pas ?

R : Ça, non je savais pas. Y a plein de trucs que je savais pas en fait avant l'école des plantes, y a plein de plantes que je connaissais, que je savais même pas qu'on utilisait en plantes médicinales. Y en avait plein plein plein. Et je me rends compte qu'en fait c'est des plantes super communes où y en a partout, parce que c'est des plantes d'usage quotidien, qui sont quand même pas... Enfin faut faire attention mais les gens ils savent très bien reconnaître les plantes qu'ils utilisaient quoi, leur catalogue de plantes qu'ils utilisaient quoi.

Q : Oui, la prêle, juste pour savoir, t'en fais quoi ? Tu l'utilises en tisane ou...

R : En tisane, la prêle ouais. Je les mets dans la cure de printemps. Et plus pour son aspect diurétique. Parce qu'apparemment, un petit peu pour avoir de la silice mais parce qu'en fait apparemment la prêle elle va libérer un peu de silice en phase avec de l'eau, mais c'est pas la meilleure solution, c'est plus en poudre, en ingérant de la poudre où là tu as apparemment l'efficacité de la silice, reminéralisant tout ça...

Q : Toi tu l'utilises comment ? En tisane ? Tu la réduis pas en poudre ?

R : Non, j'ai pas encore essayé la poudre. C'est vrai qu'il faut peut-être bien la moudre parce que

c'est quand même super abrasif, et ça peut être abrasif au niveau de l'œsophage, intestin... Enfin tout le système quoi. Mais c'est très bon, je pense que prêle-ortie, ils disent que c'est le truc en poudre...

Q : Ortie c'est pareil, faut le prendre en poudre pour que ce soit bien reminéralisant, c'est le même principe ?

R : Ouais, moi j'ai toujours entendu dire... [...] Mais moi c'est vrai que c'est plus l'aspect diurétique.

Q : On va parler du sureau, j'aime bien le sureau. Comment tu le reconnais le sureau ?

R : Bah c'est des arbres qui sont... ça fait pas des gros... c'est des p'tits arbustes, enfin des arbustes, non ça peut devenir des arbres mais c'est pas très grand. Ça pousse... Les écorces c'est des écorces un peu toutes craquelées là, un peu toutes boursoufflées, et... Après t'as les feuilles, ceux qui ramassent des feuilles, quand tu froisses un peu les feuilles ça sent aussi, ça ils sentent, le sureau il a quand même une odeur particulière, quand tu le froisses, ça sent pas très... c'est pas très agréable cette odeur-là. Enfin les fleurs sont très bonnes... Si tu casses le sureau, t'as de la moelle dedans. Alors après je sais plus, y a les critères aussi de moelle jaune-orangée, ou blanche aussi... je sais plus. Mais après je sais aussi, c'est que le sureau t'as une question d'altitude. Pour le sureau noir ou le sureau rouge, rouge c'est, enfin le *racemosa*, il pousse vraiment en altitude. Donc après si t'es en plaine ou pas très haut, t'as peu de chances de te tromper sur du sureau *racemosa*. Et le troisième, le sureau hièble, il est pas en ligneux, il fait que des grandes tiges assez grandes, donc voilà. Donc ça t'élimine déjà... C'est vrai que dans le milieu où t'es, bah forcément, ça peut te permettre de te dire, « bon bah déjà tu risques de pas avoir trop de problèmes de... » Faut pas que se fier à ça mais...

Q : T'as déjà eu peur de confondre le sureau ?

R : Non.

Q : T'as toujours été sûr, quand tu cueilles le sureau t'es sûr à chaque fois que c'est... ?

R : Ouais ouais. Bah j'en avais un qui était dans mon jardin.

Q : Ah ouais, ça c'est sûr que...

R : Et puis en plus le sureau, quand il fleurit, il sent. Après, le *racemosa*, t'en vois pas trop. Enfin il est beaucoup moins commun. Parce que le sureau il est assez commun, t'en vois partout. Et l'autre, il est plus discret, on en voit beaucoup moins.

Q : Et tu les... En dehors de l'altitude, comment t'arrives à les différencier les deux ? Si tu, par exemple si tu sais pas trop à quelle altitude t'es...

R : Euh... Comme ça je sais pas si j'ai eu un doute une fois. Mais, une bonne question. Peut-être que je vérifierais dans une flore si j'ai vraiment un doute. Je sais pas. Je pense que... Enfin si je vois comme ça, sureau *racemosa* il est peut-être pas aussi trop... Parce que le sureau noir, ça fait quand même des trucs, c'est costaud, massif. Ça peut faire des troncs... Et le sureau *racemosa* il doit pas être aussi... Il est plus en arbuste, en buisson... Je suis pas sûr, vraiment à vérifier mais... J'en ai jamais... Le problème c'est que, tu vois le sureau, comme j'en avais chez moi, bon maintenant il y est plus, je sais pas trop. J'étais sûr que c'était ça, je suis pas allé en pleine nature cueillir du sureau. Je me suis pas forcément des fois posé cette question-là que tu... Mais je sais que c'est une différence d'altitude.

Q : On va parler de la gentiane du coup. La gentiane y a quand même pas mal de monde qui la confondent...

R : Avec le vératre ?

Q : ...avec le vératre, c'est le grand classique... Qu'est-ce que t'en penses de ça ? Enfin comment tu l'identifies toi la gentiane ?

R : Y a le critère si on peut le voir, critère c'est les feuilles opposées ou alternes, c'est LE critère : feuilles opposées c'est gentiane, et alternes bah c'est vératre. Bon après quand il est en fleur vératre c'est fleurs blanches, gentiane c'est fleurs jaunes. Et puis j'ai remarqué que la couleur aussi un peu... mais bon ça faut pas trop s'y fier mais... C'est pas le même vert, l'intensité de vert. Et

alors après, ce dont j'avais eu peur aussi quand je voulais ramasser ma racine - parce que la racine le problème c'est que c'est en automne, donc là t'as plus rien, enfin t'as quasiment plus rien - et en fait le vératre, la gentiane, la tige de la gentiane quand elle est en fleur, quand elle est en graines après, elle reste pendant un moment bien droite, avec toutes ses graines, tandis que le vératre j'ai l'impression que la tige elle tombe, les graines tombent, ça tombe tout par terre à l'automne. Tu vois plus vraiment le vératre, et puis tu vois encore les... La gentiane quand elle a sa tige avec ses graines, tu vois encore l'inflorescence en... opposé. Ça se voit encore. Et puis apparemment, et ça c'est ce qu'on m'a dit mais j'ai jamais déraciné un vératre, c'est la grosseur de la racine, le vératre il fait pas des racines... je crois que ça fait pas plus gros qu'un gros pouce, parce que après la gentiane c'est plus gros, donc... Mais c'est sûr que faut faire gaffe parce que souvent y a de la gentiane et vératre juste à côté donc les racines c'est délicat ça... Alors moi j'en ai cueillie une pour voir, donc là je me suis bien... J'ai lavé, j'ai bien regardé si... puis j'ai suivi vraiment la tige quoi. Mais après c'est sûr que...

Q : Ouais, tu peux prendre... Même si tu reconnais la gentiane en-dehors, au niveau de la racine tu peux prendre un bout de vératre si il pousse pas loin, c'est ce que tu dis ?

R : Bah je pense pas... Si tu suis la tige... Parce qu'après les racines, ya une grosse racine mais après ça fait pas mal de ramification. Donc après si tu creuses. Tu creuses et puis tu suis les racines, bon bah tu sais que tu pars toujours de ta gentiane quoi. Mais après j'ai jamais déraciné une racine de vératre, il faudrait d'ailleurs que je le déracine pour voir comment ça fait, tu vois, pour vraiment voir. Parce que peut-être que tu peux te dire « ben tiens, c'est vrai que ça a pas la même tête... ». [...]

Q : C'est le meilleur moyen de retenir en fait.

R : Ouais c'est ça, moi c'est ça que... Et c'est pour ça que j'ai arraché une racine de gentiane, j'en n'avais pas forcément une utilité grande, mais bon je me suis dit « tiens, pour voir à quoi ça correspond ».

Q : Et la gentiane, comment t'as réussi à la reconnaître justement, comme c'était l'automne ?

R : Bah parce qu'en fait la gentiane elle avait sa tige, la tige où y avait les fleurs elle était encore bien droite.

Q : Verte encore ?

R : Non pas verte, sec, et bien droite, avec toutes les graines dedans. Et je te dis tu vois encore les trucs opposés.

Q : Mais y avait plus les feuilles ?

R : Y avait plus les feuilles ouais. Mais tu vois en fait... Parce que t'as les feuilles et après au bout tu dois avoir... Enfin je sais pas si c'est ce qu'on appelle les feuilles, les indices foliaires, je sais pas si on peut dire ça, qui englobent les fleurs tu vois. [...] Donc ça se voit bien. Et j'ai même récupéré un peu des graines de gentiane.

Q : T'as essayé d'en faire pousser ?

R : Non, faudrait que je les plante. Alors je sais pas si je les mets directement dans la terre ou si j'essaie d'en faire un semi, je sais pas je vais voir...

Q : Ça se cultive pas très bien je crois la gentiane...

R : Paraît que c'est très dur ouais.

Q : Tu me diras...

R : Je sais pas, à voir. Disons que je me dis des fois c'est pas mal des plantes comme ça, que du coup t'en a pas forcément trop, si t'arrive à les cultiver, ça te permet d'avoir moins de pression sur le milieu naturel. [...] C'est comme la vulnéraire des chartreux, y a une forte pression de cueillette quoi.

Q : Et la vulnéraire des chartreux c'est bien un millepertuis ?

R : Ouais.

Q : C'est ça, c'est pas la vulnéraire, *Anthyllis vulneraria*.

R : Non, ça c'est ce qu'on appelle la fausse vulnéraire. C'est *Hypericum*...



Q : Laquelle la fausse ? C'est celle des chartreux qui est la fausse vulnéraire du coup ?

R : Non c'est la vrai. L'anthyllide vulnéraire ça pousse... C'est assez grand, ça fait 25-30cm quoi, tandis que la vulnéraire qu'on appelle des chartreux, le *Hypericum numularia* ou *numularium*...

Q : Ok, je cherchais la dernière fois... Dans les noms vernaculaires, dans la flore de Bonnier je cherchais vulnéraire et vulnéraire c'est *Anthyllis vulneraria* ou un truc comme ça, et dans les *Hypericum*...

R : Après c'est vrai que la fleur de vulnéraire, enfin la vraie, tu vois que c'est un *Hypericum*, t'as vraiment la fleur comme le millepertuis, et par contre ça pousse sur les rochers, ça pousse vraiment sur les rochers, dans les failles des rochers, et ça fait des petites plantes qui sont pas plus grandes... allé ça fait 15cm quoi. Avec des toutes petites feuilles rondes tu vois, toutes petites, à la base c'est un peu plus grand puis après c'est tout petit, puis ça fait vraiment des...

Q : T'en ramasses ?

R : Ouais.

Q : T'en fais de la liqueur ?

R : Ça je fais de la liqueur, ouais.

Q : Tu disais quoi à la base sur la vulnéraire ? Tu voulais en faire pousser ?

R : Non de la gentiane. Non mais je disais que des choses comme la vulnéraire qui se ramassent pas forcément en plantes médicinales mais aussi en liquoristerie... [...] C'est pas mal de temps en temps d'essayer d'un peu dompter la plante et de la mettre en culture. Bon, alors faut essayer aussi qu'en culture elle perde pas de ses propriétés, alors je sais pas trop comment... Ça c'est de l'expérimentation, à mon avis y a des trucs à faire... Ou alors aller chercher des graines, inséminer par des trucs sauvages... Je sais pas.

Q : C'est du boulot, mais je pense qu'il y a encore plein de trucs à découvrir sur l'adaptation des plantes médicinales en culture, qu'est-ce que ça change, ça serait super intéressant... On va parler de la salicaire, parce que moi j'ai du mal à identifier la salicaire. Je voudrais savoir comment toi tu la reconnais la salicaire.

R : Bah déjà la salicaire c'est le milieu, c'est milieu humide. Ça pousse pas les pieds dans l'eau mais presque... La salicaire tu vas la trouver avec la reine des prés, même je crois même presque plus humide que la reine des prés. Donc la salicaire, je pense que la première fois j'ai dû prendre la flore pour la déterminer, parce que j'en ai ramassé qu'une fois en fait. Donc je l'ai faite à la flore. Mais c'est une plante... Non c'est... Comment c'est ? c'est la famille des Salicariacées, ça doit être ça, et je pense que... C'est quand même une plante assez haute, qui doit faire... Elle peut monter assez haut hein, peut-être 80 cm, un truc comme ça, avec des fleurs violettes, assez robustes, des tiges... je veux pas dire de bêtise mais je crois que c'est des tiges carrées aussi. Ça ressemble à... c'est pas des Lamiacées mais je pense qu'une salicaire, peut-être que... là je sais où j'en ai cueilli, mais peut-être que je reprendrais la flore pour déterminer, parce que je sais pas encore comment c'est... j'en ai cueilli qu'une fois.

Q : Et au moment où tu l'as cueillie tu avais peur de la confondre avec quelque chose d'autre du coup ?

R : Ou c'est peut-être plus pour... Non. Bah je me doutais que c'était ça mais je savais pas trop en fait. C'était pour vérifier que c'était sûr quoi. Mais c'est sûr que c'est milieu humide, ce qui est un peu une signature parce que la salicaire c'est astringent, tu l'utilises... tu peux l'utiliser pour les intestins, pour la diarrhée, d'où milieu humide <rires>, tu peux faire un mnémotechnique comme ça. J'avais pas utilisé encore en tisane, j'ai jamais eu l'occasion... [...]

Q : Et la reine des prés du coup, sa copine, là comment tu la reconnais ?

R : Ah bah là y en a peu qui ressemblent à la reine de prés hein, c'est quand même des grandes plantes avec des fleurs blanches et puis très odorantes, et puis t'as les feuilles, tu vois elles sont... Pareil le terme technique je sais plus comment... mais tu vois bien ça fait des... t'as des petites stipules tu sais, puis après t'as tes feuilles qui partent, un peu petites, deux petites au départ puis un peu plus grandes. Puis c'est pareil c'est milieu bord de fossé, milieu humide. La reine des prés,

une fois que tu l'as déterminée, je pense que tu sais que c'est... Une fois que tu sais que c'est la reine des prés voilà, t'as pas trop de... Je vois pas trop avec quoi tu pourrais la confondre. À part si tu la confonds quand elle est petite, quand elle est pas... Mais bon comme tu prends les fleurs... Par contre après ça sent hein, moi j'ai fait sécher, ça sent ! C'est impressionnant comme ça sent. Plus que frais encore.

Q : Ah ouais ? Parce que moi j'en ai, j'ai pas remarqué que ça sentait tant que ça mais peut-être...

R : Moi j'ai un petit frigo qui me sert pas, je mets mes plantes dedans, et la reine des prés elle sent ! Par contre la reine des prés elle est fragile en tisane, elle est fragile, faut à peine 100°C quoi, parce qu'après ça diminue tous les principes actifs. Alors le problème c'est que tu peux pas trop forcer. Dans les mélanges de tisane moi j'ai un peu peur de la mettre parce que... Ou alors la mettre après, je sais pas...

Q : J'avais appris ça un petit peu sur la composition d'un mélange de plantes, que fallait des plantes qui soient compatibles dans l'utilisation, par exemple tu peux pas mettre des racines avec des fleurs dans la même tisane quoi.

R : Bah moi j'en fais un peu, dans ma tisane dépurative j'ai des fleurs de sureau, et pourtant j'ai des écorces de bouleau, j'ai des racines tout ça. Alors ce qu'on nous disait c'est que tu fais une décoction sur 4 minutes puis après tu fais infuser 10min quoi. Alors après c'est sûr que les fleurs...

Q : Décoction des fleurs... [...] Soit faut les rajouter après pour l'infusion, soit...

R : Là c'est vrai que là j'ai mis du sureau bon parce qu'il me restait du sureau. Mais c'est peut-être pas le top, après tout le reste, les feuilles de frêne tout ça c'est des trucs, même la prêle, la prêle faut bien que ça soit... Mais c'est vrai que c'est délicat ça à faire, les mélanges. [...] De toute façon, à l'école des plantes, le premier cours c'est comment on fait une tisane quoi.

Q : C'est votre premier cours ça ?

R : Ouais, dans notre cours de phyto... Enfin notre premier cours de phyto c'est l'histoire de la phytothérapie, tu vois tous les trucs... Et après en fait c'est les formes galéniques, et ils disent bien « ce cours vous le prenez puis ça vous servira pour les trois ans ». Donc la tisane, c'est pas une « infusion » c'est un « infusé », c'est pas une « décoction » c'est un « décocté », tu bois un décocté, tu fais une infusion mais tu bois un infusé... Subtilités...

Q : Ah, d'accord. Je savais même pas tu vois...

R : Alors après y a tous ceux qui font chauffer l'eau, qui mettent les plantes directement. Y en a qui mettent les plantes dans l'eau froide puis ça fait monter en température. Y a un peu toutes les méthodes, tous les courants de pensée du tisanier <rires>.

Q : Du coup, l'ail des ours ? Est-ce que t'as déjà eu peur de confondre ?

R : Ouais, parce qu'il ya le muguet, qu'est super toxique et qui se met... qui est un peu en mélange. Moi quand je l'avais cueilli, c'était un peu tard donc c'était un peu en fleur. Donc la fleur elle est quand même pas pareil tu vois ça fait quand même... t'as la tige, donc... Mais après, j'avais regardé un peu les confusions, c'était l'odeur d'ail, mais j'avais entendu dire aussi qu'après tes mains elles sentent l'ail donc tu te dis « bah c'est bon c'est du... ». Quand je l'ai cueilli là je savais que c'était de l'ail des ours parce que y avait des fleurs un peu... Mais il faudrait que je regarde vraiment un muguet, tu vois, faudrait que je compare les feuilles.

Q : T'as jamais comparé les feuilles ? À l'école des plantes ils vous ont pas appris les caractéristiques sur les feuilles ?

R : Si, mais pas forcément entre le muguet et puis... Alors peut-être que sur le prochain cours des plantes toxiques, peut-être... [...] Donc ouais l'ail des ours j'en ai cueilli l'année dernière.

Q : Mais c'était tard du coup...

R : Ouais c'était tard. Parce que c'est vrai qu'il pousse un peu dans le même milieu. Et je sais pas si les feuilles, si y a vraiment des caractéristiques précises sur les feuilles

Q : Oui y en a.

R : Mais je sais pas lesquelles en fait.

Q : L'ail des ours ça va être une feuille pétiolée, vraiment bien pétiolée quoi, alors que le muguet,

les feuilles sont engainantes autour de... Mais par contre la gaine des foies elle est fine donc si tu fais pas gaffe tu peux te dire c'est le pétiole. Et après je crois que y a quelque chose aussi de la texture ou de la...

R : Là ouais, c'est peut-être un peu plus... Je pense que le muguet il doit être un peu plus plastique.

Q : Ouais, un peu plus rugueux, plastifié. Alors que l'ail des ours c'est plus souple, plus vert.

R : Vert clair ouais.

Q : Pas le même vert... Mais bon ça faut vraiment que ce soit toi qui te fasses ton propre...

R : Oui on m'a dit c'est avec l'expérience, ça c'est vraiment avec l'expérience.

Q : Mais ça c'est le truc qui ressort le plus, en plus l'ail des ours c'est à la mode en ce moment, et tu as souvent... Tu peux avoir des personnes qui sont pas forcément avisées sur les risques de confusion, et qui ramassent un peu n'importe quoi.

R : Y a un bouquin qui est sorti sur les jeunes pousses là.

Q : Oui, reconnaître les plantes... De Gérard Ducerf non ?

R : Ducerf ouais. [...] Je l'ai pas trop utilisé mais il a l'air pas mal. Justement je l'ai pris parce que je me suis dit « des fois si j'ai un problème, un coup où je suis un peu coincé... ». Comme ça ça me permet de regarder.

Q : Sans les fleurs, pouvoir quand même identifier...

R : Et c'est pas évident. C'est vrai que c'est pas évident.

Q : Et les racines de bardane du coup ? La bardane, donc racine, tu la cueilles à quel moment ?

R : Alors parce que c'est une bisannuelle la bardane, donc tu la cueilles à l'automne de la première année.

Q : Oui, la deuxième année elle est trop coriace la racine ?

R : Non bah la deuxième année elle va faire des fleurs, donc en fait... La première année elle va faire les feuilles et puis elle va surtout développer sa racine donc c'est là où t'as tous les principes actifs dans la racine. Parce qu'après je pense que ça va en rester, mais après elle va faire sa fructification. Donc c'est à ce moment-là qu'il faut la ramasser. Et là la bardane ça fait quand même des grandes touffes de grosses feuilles là, bien larges, bien rugueuses. Ouais c'est quand même assez facile à... Et puis après quand tu sors t'as quand même aussi... C'est une racine pivot. Enfin moi en fait, j'ai remarqué qu'il y avait de la bardane parce qu'il y avait déjà de la bardane de deuxième année qui était en fleurs.

Q : Ok. Donc à côté y avait des petits pieds de première année ?

R : Voilà. En fait l'année d'avant j'avais dit « tiens, y a de la bardane là », y en avait un ou deux, et donc j'ai dit « bah les fruits ça va s'essaimer », et c'est ce qui s'est passé. Parce que c'est vrai qu'une bardane en fleur c'est assez facile, c'est une grosse plante robuste, ça fait des trucs crochets comme des scratches là, c'est violet, puis ça se voit bien que c'est... Enfin tu me diras ça se voit bien, avant de faire l'école des plantes la bardane avant je suis peut-être pas sûr que je l'aurai déterminé quoi <rires>.

Q : Moi je suis d'accord que c'est sur les usages que... Enfin tu retiens plus facilement une plante quand tu associes l'usage. Moi des plantes, tu vas me dire « ça c'est ça », si je sais pas à quoi ça sert je vais pas forcément la retenir, alors que si tu me dis « ah oui tu peux faire ça, ça sert à ça... »...

R : Ouais bah moi en fait j'ai le truc inverse, parce qu'avant comme je faisais la bota je connais les plantes mais je connaissais pas forcément les usages, maintenant je fais les associations. Et des plantes que je découvre, que je connaissais pas du tout. Par exemple y a des plantes, par exemple le souci, calendula, je savais pas ce que c'était le calendula.

Q : Parce que c'est plutôt horticole.

R : Ouais c'est plutôt horticole. Mais des trucs, ils me parlaient de souci, pff? Et là maintenant je sais ce que c'est...

Q : Le bouleau... Y a qu'un seul bouleau de toute façon non ?

R : Non y en a deux. Y a le bouleau verruqueux et t'as le bouleau pubescent. Alors le pubescent

c'est pareil c'est une question aussi de milieu. Le pubescent il pousse pas mal dans les milieux humides. Il a la peau, l'écorce plus fine, et t'en vois peu... Moi je sais même pas, je suis en train de me poser la question si j'ai déjà vu... J'ai dû en voir du pubescent ouais, mais c'est pas évident à reconnaître entre les deux, parce qu'il a une pubescence, alors je sais plus où elle est, à quel niveau, si c'est sur les feuilles les pubescences... Et l'écorce est plus fine et plus blanche tu vois, parce que le bouleau verruqueux, l'écorce est un peu craquelée, après quand ils sont vieux ça fait des grosses écorces craquelées. Et ça doit être au niveau de la pubescence ouais.

Q : Et toi c'est le verruqueux que tu cueilles ?

R : Ouais.

Q : Le pubescent il se cueille, tu sais ? Ou pas ?

R : Euh je sais pas. Peut-être mais je sais pas.

Q : Et tu cueilles quoi ?

R : Alors là j'ai cueilli... En fait parce qu'on avait coupé un bouleau, donc j'ai cueilli l'aubier. Et là je vais cueillir des feuilles, j'ai pas encore pris de la sève, parce que chez moi y en a pas, parce que c'est milieu acide aussi, donc calcaire y en a pas bien. Mais je sais que chez mes parents ils ramassent de la sève. Y a pas mal de gens... J'ai l'impression que les gens se refont un petit peu ça de récolter de la sève et de le boire là au printemps. [...] C'est dépuratif.

Q : La sève de bouleau ?

R : Oui oui, la sève de bouleau c'est dépuratif. Tu te prends un verre tous les jours. Et surtout dépuratif sur tout ce qui est acide urique, urée, tout ça, tous les dérivés azotés, tout. Et c'est très bon quand y a des problèmes de goutte. Donc c'est au printemps, les cures dépuratives de...

Q : Est-ce que t'as déjà eu un cas où t'as confondu une plante ? Est-ce que ça t'es déjà arrivé de cueillir une mauvaise plante ?

R : Il me semble pas non.

### Anne-Laure, élève ELPM

Q : Est-ce que t'as des origines rurales ?

R : Pas du tout. Enfin, comment dire, toute ma famille... C'est une grande famille, mon père ils étaient 14 enfants, ma mère ils étaient 4, enfin non le contraire <rires>, et eux c'est rural, c'est Lot-et-Garonne, les Hautes-Alpes, la montagne, etc. Et puis mes parents ils se sont rencontrés en ville, mon père il était cuisinier, ma mère elle s'occupait d'enfants après elle a arrêté de travailler. Et ils se sont rencontrés à Cannes, donc Cannes c'est très urbain, et j'ai passé toute mon enfance là-bas, dans un immeuble au 4<sup>ème</sup> étage. Donc dans un environnement extrêmement urbain, et puis loin de l'agriculture, de tout ça. Je sais pas si y a eu une frustration quelconque ou quoi mais alors toutes mes vacances c'était à la campagne, et c'est vrai que j'avais toujours de cesse de retourner voir du vert, de l'herbe, j'ai toujours été attirée par ça. Au départ je voulais en faire aussi ma profession, je voulais être... bah je sais pas trop, agriculteur, truc comme ça, mais tout ce qui était production végétale en fait, je m'intéressais déjà beaucoup à ça. Et puis en fait, bon, je viens d'un milieu pas très aisé, malgré que ça fait bizarre parce que j'étais à Cannes mais ça a rien à voir, j'étais en HLM.

Q : Tous les cannois sont pas...

R : Voilà c'est ça <rires>. J'étais pas sur la croquette quoi. Du coup ben y avait le côté alimentaire, j'avais besoin de faire quelque chose de court, donc un DUT, puis de vite trouver du travail pour devenir autonome. Et du coup je me suis complètement éloignée de ce qui m'attirait au départ. Puis bon j'y suis revenue par la suite... Dans mes loisirs on va dire.

Q : Du coup, tu parles de ta formation à l'école des plantes ?

R : Alors ça c'est venu bien après hein. [...]

Q : T'as commencé comment ?

R : Bah c'est revenu petit à petit en fait. Comme je t'ai dit au début, moi ce qui m'intéressait au départ c'est tout ce qui était... Bon j'étais attirée par les plantes mais au départ je suis allée vers les plantes ornementales parce que c'est ce qui était le plus facilement accessible, y avait une vraie forêt chez moi. Et ce qui m'intéressait c'était la culture en fait, j'essayais de faire plein de boutures, plein de semis, plein de... Enfin j'ai essayé toutes sortes de choses, des greffes... Puis petit à petit, je sais pas, je sais même pas te dire comment j'ai découvert que y avait des plantes qui se mangeaient, je suis allée plutôt vers les plantes qui se mangeaient au bout d'un moment, ça m'intéressait. Après j'ai eu un jardin, j'ai eu un potager, et puis petit à petit j'ai découvert les plantes médicinales, mais ça c'est fait vraiment progressivement, je sais pas depuis combien de temps. Et jusqu'à un moment donné je me suis mis aussi à essayer, à cueillir plein de choses, à goûter, à me renseigner, à lire beaucoup de bouquins, tout ça, puis à un moment donné je me suis dit « bon, là ça devient très confus, ça devient très... » bah justement, même peut-être dangereux, je sais pas, et c'est là que j'ai commencé à me dire « faudrait que je fasse une formation un peu sérieuse », et c'est comme ça que j'ai atterri à l'école des plantes.

Q : T'avais suivi aucune formation avant, même pas des stages, des trucs comme ça ?

R : Non, mais par contre, moi j'ai 45 ans donc j'ai commencé à peu près vers 25 ans à regarder tout ça, et j'ai lu énormément de bouquins, j'ai lu énormément de choses. Et des choses plus ou moins intéressantes, maintenant je m'aperçois, avec le recul de la formation, que y avaient des choses qui étaient pas bien.

Q : Qui étaient pas fiables tu veux dire dans les bouquins ?

R : Oui voilà, puis maintenant régulièrement je tombe sur des cas, enfin des choses qui racontent un peu n'importe quoi, c'est vrai hein, c'est vraiment...

Q : Dans des bouquins ?

R : Ah ouais, dans les bouquins, bon sur internet n'en parlons pas mais bon, y a de tout, y a des choses super intéressantes puis y en a... Donc voilà moi l'idée de la formation c'était ça, c'était un peu de structurer un peu tout ce que je faisais, puis d'apporter des réponses quand y avait des doutes. Bon j'ai toujours des doutes hein, mais... <rires> On en a toujours je crois.

Q : T'as des doutes sur quoi ?

R : Bah sur... Bah on apprend tout le temps, y a des chose encore... Sur des plantes, sur l'activité de certaines plantes, est-ce que c'est vraiment efficace ou pas, j'ai pas tout essayé encore... Moi j'aime bien expérimenter. Donc voilà.

Q : Et donc la formation elle t'a apporté cette structure, cette...

R : Ouais énormément. [...] On va finir en juin les derniers cours, puis après les examens l'année prochaine. Je crois que ça va être l'année prochaine parce que je crois que ça devait être en février l'examen final. C'est bien, on a le temps de réviser comme ça, parce que c'est énorme.

Q : C'est vrai que quand t'as une activité à côté...

R : Oui oui c'est ça, moi j'essaie de... Bah justement moi je travaille pas le vendredi, j'avais pris mon quatre cinquièmes pour les enfants, maintenant ils sont grands mais bon j'ai gardé le quatre cinquièmes pour l'école des plantes et puis pour après, je sais pas ce que je ferais après [...] On verra, pour l'instant j'ai pas de projet concret.

Q : Par rapport à l'école des plantes tu veux dire t'as pas de...

R : Je sais pas... Bon petit à petit, je sais pas, me mettre un peu à cueillir un peu plus officiellement... C'est ça qui m'attire de toute manière. Le côté soin justement, donner des traitements, conseiller, ça c'est bon... Tu t'improvises pas du jour au lendemain thérapeute quoi... Ça ça m'inquiète plus. Enfin j'aide les amis, la famille, y en a plein qui me demandent des conseils etc., j'essaie de les aider mais voilà quoi, je suis pas médecin <rires>.

Q : Tu veux pas faire ça, être herboriste, conseiller... ?

R : Herboriste pourquoi pas, je veux dire après peut-être dans quelques temps, je sais pas, j'ai besoin d'expérience, d'expérimenter avant de me lancer. Je suis très méfiante en fait, envers justement tout ce qui est... tout ce qu'on peut manger, avaler, puis même soigner quelqu'un je

trouve c'est pas juste en lui donnant des plantes, c'est pas que ça soigner...

Q : T'es méfiante envers quoi ?

R : Bah comme je disais tout à l'heure, y a le côté, tout ce qui est cueillette, je vais pas consommer des plantes que je connais pas, dont je suis pas sûre... Les premières cueillettes que je fais, je cueille les plantes, je regarde ce que c'est, éventuellement je les goûte un petit peu, je me renseigne, enfin je fais plein de recherches sur les nouvelles plantes que je rencontre on va dire, et puis y a donc ce côté méfiance là de pas s'intoxiquer mais aussi de pas faire des... sans aller jusqu'à l'intoxication, de faire des choses qui sont pas appropriées, parce que tu penses que ça va soigner, en fait non ça soigne pas, ou parce que... Puis bon il peut se passer plein de choses, tu peux être allergique, tu peux être... J'ai aussi peur de... Quand tu cueilles, un des trucs où je fais vraiment attention c'est l'endroit où je cueille, parce que, ben surtout... enfin t'as plein d'endroits qui sont pollués.

Q : Contamination tout ça...

R : Enfin à la limite c'est pollué partout, parce que maintenant pour trouver des endroits pas du tout pollués je pense que c'est très difficile mais bon... Y a divers degrés de contamination, si tu cueilles près d'une route je pense que c'est pas une bonne idée.

Q : Oui ça c'est sûr.

R : Voilà. <on sert le thé> Propolis ? C'est une alcoolature ?

Q : Oui c'est ça, c'est dissout dans de l'alcool, 90% d'alcool. Du coup j'en mets pas beaucoup mais...

R : Ouais, tu vois par exemple, la propolis, les abeilles récoltent ça sur les bourgeons, les bourgeons de peuplier, tout ça. [...] Je suis en train de regarder partout les bourgeons de peuplier pour voir si ça colle, si tu peux extraire des choses, mais ça sera pas la même chose parce que là c'est transformé par les abeilles... Mais est-ce que t'arrives à retrouver des propriétés... ? Théoriquement dans les bourgeons de peuplier... Je suis tout le temps en train de poser des questions comme ça moi, mais c'est pas pour ça que je vais me mettre à consommer des bourgeons de peuplier, j'en sais rien. Donc comme je sais rien, par contre je cherche à comprendre.

Q : La formation elle a changé quoi sur tes pratiques de cueillette ? Parce que tu me disais que tu faisais déjà de la cueillette avant...

R : Ouais bah ça a aggravé le truc, en ce moment je cueille carrément beaucoup beaucoup de plantes, ça m'a donné confiance en fait.

Q : Ça t'a donné confiance ?

R : Ouais, ça m'a donné confiance. Bah parce qu'on fait quand même beaucoup de botanique, et ... ça fournit quand même bien des outils justement pour... pas pour être sûr parce que je peux pas dire que t'es toujours à 100 % sûr quand tu connais pas une plante, mais pour aller vers les plantes, et puis te dire « bon bah... » Les identifier, voir un peu... T'as certaines plantes des fois tu te dis « c'est celle-là... », t'as telle variété qui va fonctionner, enfin telle espèce qui fonctionne, mais pour certaines plantes tu peux ramasser plein d'espèces, elles ont des propriétés quand même similaires, c'est pas le cas de toutes. Oui oui ça m'a aidé pour tout ça, et ça fait que maintenant je ramasse plus de 100 plantes quoi, que je fais sécher... Mais je les utilise pas toutes, j'en ramasse des toutes petites quantités moi, c'est pour essayer, je fais des petits mélanges, je goûte, elles sont pas toutes très bonnes donc voilà...

Q : Tu ramasses 100 plantes sauvages ? [...]

R : En sauvage, oui. Enfin y en a que j'ai dans le jardin, je ramasse beaucoup dans mon jardin, y a beaucoup de choses qui poussent, mais c'est des plantes sauvages quand même. Par exemple les aubépines ben voilà c'est dans la haie autour, après j'ai un tilleul, ça j'ai toujours ramassé, donc je continue. Après dans le jardin j'ai plein de choses, j'ai un peu de lavandes, ben nous c'est pas trop le coin donc les lavandes elles sont pas forcément très belles. J'ai fait des essais de plantations l'année dernière, ça a plus ou moins marché, la marjolaine j'avais planté, j'ai des choses comme ça

quoi, que tu peux pas ramasser en sauvage... Mais quand je dis 100 plantes c'est parce que j'avais acheté des sachets pour les conditionner, j'avais acheté un paquet de 100 et il est passé, mais bon j'ai fait plusieurs sachets de la même plante donc c'est pas vrai, c'est peut-être pas 100 plantes. Mais oui j'en ramasse plein.

Q : Plein de petites quantités, alors qu'avant tu ramassais quoi ?

R : Bah avant c'était dans les classiques, j'avais mon pied de verveine, mon pied de menthe, le tilleul, j'allais ramasser du thym et du romarin quand on était en balade dans le sud... Qu'est-ce que je ramassais d'autre ? Je sais plus, je m'en rappelle même plus. Alors que maintenant je vais ramasser des choses qui sont aussi dans le jardin mais les feuilles de cassis bah je savais même pas que ça pouvait être médicinal, donc j'ai appris ça par exemple à l'école. Je te dis, entre autres hein, parce qu'on apprend tellement de choses, j'arrive pas tout à lister de tête, ça vient pas. Mais... Ouais la réaction ça a été ça, ça a été une découverte d'encore plus de plantes, et d'une manière plus fine, parce que je sais encore plus à quoi elles servent, donc je les essaie... Après... Moi je suis toujours un peu dans l'idée que d'une personne à l'autre ça va pas faire toujours les mêmes effets non plus donc... Je les teste, je propose aux gens, suivant ce qu'ils me disent, suivant ce qu'ils aiment, suivant... Faudrait que je vois, j'ai deux filles, y en a une c'est pas la peine que je lui donne des tisanes... Elle a 20 ans, elle déteste tout ce qui est... Déjà elle aime pas les goûts, puis elle se méfie de tout ce qui est naturel. C'est marrant c'est un contraste avec moi, peut-être une réaction, je sais pas. Et bon bah elle vaut mieux que ce soit en gélule, vaut mieux que ce soit caché, les plantes. <rires>

Q : D'accord, elle aime vraiment pas ?

R : Non non, elle aime pas, elle déteste ça. Quand elle est malade, même les huiles essentielles, elle déteste les huiles essentielles.

Q : Mais parce que elle a été traumatisée dans son enfance par des tisanes ? <rires>

R : Bah pas trop parce que moi, non, parce que je m'en suis pas servie trop de cobaye de mes filles non plus, je leur ai pas tellement donné des choses... Enfin j'ai pas fait trop d'automédication ni quoi que ce soit... Bon je suis pas très médicament, c'est vrai que je les bourrais pas forcément... Moi je suis depuis très longtemps du style à sortir de chez le médecin avec l'ordonnance et puis ne pas passer par la pharmacie, sauf cas particuliers quoi, mais bon pour un rhume ou pour un truc comme ça, ça passe voilà. Mais donc je les ai même pas trop bourrées de médicaments, et pas non plus de plantes, quoi que ce soit. Un petit peu, mais bon, pas... De toute façon elle aimait pas ça donc... Alors que la plus jeune elle demande elle, ça l'intéresse, puis elle retient en plus, donc...

Q : Et tu lui apprends un peu des choses ?

R : Je veux pas leur... Quand elles demandent ouais, je suis plutôt à répondre à la demande, j'arrive pas à imposer. Bon je les connais mes filles, elles ont un caractère un peu... Je pense qu'elles vont pas apprécier si c'est comme ça. Mais la petite elle est dans l'hôtellerie, donc je pense que ça peut être intéressant de connaître un peu tout ce qui est végétal. Et puis dans les plantes t'as aussi l'aspect médicinal, mais quelque part t'as l'aspect épice, l'aspect condimentaire, ça peut être sympa aussi. Et qui est en même temps curatif, donc... Enfin, curatif ou non. Je sais pas, toutes les épices comme le cumin tout ça, ça a aussi des vertus pour la digestion donc... Ça peut être intéressant en cuisine aussi. On parle souvent de ça ouais, c'est appliqué on va dire à ce qui l'intéresse à elle.

Q : À l'école des plantes vous voyez que les usages médicaux, vous voyez pas tout ce qui est alimentaire ?

R : Si, un petit peu, si si, ils mentionnent, mais bon à l'école des plantes on doit voir à peu près, je sais pas, 500 plantes, donc on les voit plus ou moins en détail. C'est vrai qu'à chaque fois on sort de cours, là les derniers cours on a 28 fiches de plantes à savoir, c'est horrible parce qu'à chaque fois t'as les propriétés, les composants, bon c'est abrégé hein, mais t'as tout ça à te rappeler, d'une plante à l'autre, moi je sais que j'ai beaucoup de mal, et je pense que beaucoup d'élèves ont beaucoup de mal à se rappeler de tout ça. C'est normalement de l'information... Donc du coup

comment dire, tu les passes en revue, donc c'est pas vraiment... En même temps c'est assez complet, en même temps on peut pas dire que c'est approfondi parce que moi je trouve que je retiens pas tout donc je peux pas dire que je connaisse les plantes super bien. Voilà, j'ai appris 500 plantes mais je connais pas 500 plantes ! Y en a peut-être deux-trois que je connais super bien quoi, donc bon...

Q : Alors du coup, donc qu'est-ce que tu cueilles, aujourd'hui ?

R : Alors moi, aujourd'hui... Cette année j'ai encore pas commencé à cueillir quoi que ce soit <rires> mais... bah l'année dernière qu'est-ce que j'ai cueilli... ? J'ai cueilli plein de choses, des racines de pissenlit... Bah après je te dis dans ce que j'utilise parce que... L'aubépine, j'aime bien l'aubépine, ça j'en cueille beaucoup. Qu'est-ce que je cueille d'autre, qu'est-ce qui me vient comme ça... ? Les fleurs de, moi j'appelle ça les coucous mais les primevères officinales, les petites fleurs. Va y avoir quoi, le lierre terrestre aussi je ramasse, bientôt. Y a tellement de choses chez nous que la liste elle va être longue... <rires> Mais de toute façon je me rappelle pas de tout. Après l'année dernière j'avais, ça c'est la première fois que je la vois cette plante, on était en vacances dans le Var, et puis y avait une plante... moi j'aime bien ces approches-là... une plante que j'avais jamais vue, qu'on avait étudié à l'école, et puis quand je l'ai vue je me suis dit « tiens, c'est bizarre ça, ça me faisait penser à ça, ça me faisait vraiment penser à ça », puis j'ai commencé à la regarder, à la sentir, j'en ai ramassé du coup. Bon, j'avais aucun outil botanique sur moi, j'étais pas chez moi j'étais loin, on était en balade, et du coup j'en ai pris un petit échantillon pour le ramener chez moi et puis pour l'identifier, évidemment c'était bien le marrube. Du coup après j'ai fait une petite alcoolature avec, bon j'avais cueilli ça, j'avais pas de quoi faire... j'ai dû faire 30ml d'alcoolature, un truc comme ça, et du coup c'était sympa, puis je l'ai goûtée et effectivement c'est ultra amer. Bon après j'ai pas, on peut pas dire, d'expérience thérapeutique avec, parce que j'ai pas vraiment besoin... Si, à un moment je digérais pas bien donc j'ai pris ça, ça m'a fait du bien... C'est toujours pareil après, est-ce c'est la plante ou c'est ... Tu sais pas, j'ai pas une étude clinique là-dessus, donc je sais pas.

Q : Sur 1 personne c'est jamais... <rires>

R : Voilà c'est ça mais bon, c'est juste une expérience de rencontre. Je peux pas dire... Je cueille pas régulièrement parce qu'il y en a pas chez nous, mais voilà, j'avais cueilli ça. Chaque année je descends dans le sud pour cueilli du thym... de la lavande pas trop parce que j'utilise pas trop, mais du thym et du romarin. Puis nous dans le coin on a quoi, que je peux te dire encore, y en a plein plein plein, là ça me vient pas mais y en a plein. Je cueille aussi pour l'alimentaire, l'ail des ours, des trucs comme ça. Bon ça c'est pas pour du médicinal, même si ça a sûrement des vertus, évidemment mais, plus pour manger.

Q : Moi je fais tout, je fais alimentaire, médicinal... Tout ce qui se cueille et qui se consomme.

R : De toute façon je trouve que ça se complète hein, médicinal, alimentaire, je veux dire c'est un tout, c'est pas... Enfin faut pas trop cliver les choses quoi...

Q : Tu ramasses un peu la consoude ?

R : La consoude, j'en ai dans le jardin, donc ça c'est des plantes que je mange. D'ailleurs je mange les feuilles, bon pas trop hein parce que je sais qu'il faut pas trop en abuser mais bon, une fois de temps en temps... J'aime bien le goût, c'est un peu râpeux... Et sinon avec les racines moi je me suis amusée à faire une alcoolature avec les racines, que j'ai utilisé d'ailleurs, donc pareil je peux pas te dire si c'est ultra efficace ou pas. Mais c'est intéressant parce que, tu vois moi la consoude c'est une des énigmes pour moi parce que dans les racines t'as de l'allantoïne, des composés comme ça, qui sont vachement durs à extraire a priori, enfin je sais pas tu peux pas trop le dissoudre ni dans l'eau, même dans l'huile je sais pas trop si ça se dissout... je sais pas si toi tu sais ?

Q : Euh, non.

R : Ouais, voilà, je sais pas trop, et je me suis dit « tiens, je vais essayer avec de l'alcool », et je l'ai mis dans de l'alcool, 60 je crois, 60°. Et c'est devenu, enfin l'alcoolature elle est hyper filante. Tu



vois c'est bizarre, un peu gélatineux... pas gélatineuse mais un peu filante quoi, c'est pas liquide, donc c'est marrant, c'est intéressant je me suis dit « tiens, est-ce que c'est l'allantoïne, est-ce que c'est... », j'ai pas de quoi mesurer. Mais du coup après je me suis fait mes petites crèmes avec... enfin des macérations d'arnica, des trucs comme ça, je me suis fait une entorse y a pas longtemps, donc pour me badigeonner l'entorse. Et du coup bah c'était agréable, c'était sympa. L'entorse a guéri, bon je sais pas si c'est que grâce à ça mais voilà quoi...

Q : Et du coup la consoude, rien que la racine déjà elle est un peu gélatineuse.

R : Oui c'est tout gélatineux c'est ça ouais, de toute façon on peut l'utiliser comme ça, juste... Tu sais tu mets dans de l'eau, puis tu récupères toute la partie gélifiée, ça fait une espèce de gel. Ça ça a déjà des vertus. Par contre ça se conserve pas... L'idée c'était de conserver.

Q : Ouais, c'est que des usages en direct de la racine fraîche. Après tu peux la faire sécher, je sais pas si...

R : Alors ça j'ai essayé aussi, c'est super dur, mes petits bouts de racine sèche là. Mais j'en ai rien fait encore, je sais pas... À part les réduire en poudre... [...] Après c'est vrai qu'à l'école ils donnent plein de petites recettes quoi, tu réduis en poudre et puis tu mélanges avec de l'argile, puis tu peux te faire des cataplasmes. Justement pour tout ce qui est affections ostéo-articulaires, les fractures, des choses comme ça.

Q : Ah ouais, avec de l'argile ? D'accord.

R : Oui, et après tu mouilles je sais pas, avec de l'eau, ou d'autres choses si tu trouves d'autres propriétés intéressantes à d'autres composés, des hydrolats ou je sais pas moi... Ça j'ai pas essayé. Mais bon effectivement la consoude j'en ai dans le jardin, donc j'en consomme aussi. Après qu'est-ce que j'ai d'autres... ? Je sais pas si y a d'autres plantes, si toi t'as des plantes plus particulièrement qui...

Q : Bah après moi le problème c'est que si je sors des plantes on peut passer à côté d'autres plantes que j'ai pas encore vraiment repéré...

R : Moi les trucs qui m'ont éclaté c'est le marrube, après les plantes j'en cueille plein, je te dis j'en ai plein le placard. Qu'est-ce que j'ai... ? J'ai des cynorhodons, que j'ai cueilli que j'ai fait sécher, des soucis évidemment, des pétales de soucis, non d'ailleurs les capitules de soucis... La mauve, j'adore la mauve, c'est une des plantes que je préfère la mauve. Qu'est-ce que j'ai d'autre...

Q : Moi aussi j'aime bien la mauve.

R : J'adore la mauve, j'en ai plantée une là cette année dans le jardin, elle a super bien poussé. Jusqu'à maintenant je récoltais que sous forme... Chez moi y a même pas de mauve sauvage, enfin sylvestre qui pousse, donc c'est une autre variété qui fait des toutes petites fleurs ridicules, et du coup je ramassais les feuilles, parce qu'elle avait des belles feuilles rondes. Mais bon c'est frustrant, parce que c'est les fleurs que j'aime bien moi. Donc cette année, j'ai une belle mauve. Puis j'avais récolté des graines aussi en Corse, sur un plan, que j'ai semé et qui a poussé aussi, donc j'en ai plein cette année.

Q : Et est-ce qu'il y a certaines plantes pour lesquelles t'as déjà eu peur de confondre ou... ?

R : Oui, bah tout le temps... Enfin peur, c'est pas de la peur. J'ai pas peur parce que tant que je suis pas sûre je vais pas consommer de toutes manières.

Q : Consommer ou cueillir ?

R : Cueillir si, je cueille. Par exemple le marrube j'étais pas du tout sûre, je l'ai cueilli, puis je l'ai regardé, avec la loupe là, dans tous les sens, et puis après une fois que j'étais quand même bien sûre que c'était ça bah j'ai fait quelque chose avec. Mais je vais pas consommer une plante si je suis pas sûre, si j'ai un doute que ce soit la bonne plante, et même si je sais pas vraiment ce qu'elle fait. Bon y a pas non plus beaucoup de plantes qui sont ultra toxiques mais bon. Non, j'aime pas faire ça. Je vois des fois je discute avec des copains ils me disent qu'ils goûtent pour voir, même les champignons, quand ils connaissent pas. Ça fait peur ! Moi ça je fais pas. Goûter éventuellement, mais vraiment tout petit pour voir le goût, mais cru, je vais pas m'amuser à faire des préparations.

Q : Et du coup dans ces cas-là tu fais quoi, tu jettes ou tu gardes quand même... ?

R : Bah soit je la cueille pas, je la regarde sur pied comme ça, mais... Non, si je connais pas je vais pas cueillir, sauf dans le but... ça m'arrive des fois d'en cueillir puis de les garder. C'est une prof de botanique qui nous avait donné le truc, de prendre un petit Tupperware avec un petit sopalin humide, tu sais quand t'as pas ta flore ou t'as pas ton matériel pour déterminer, puis tu mets ton échantillon, puis tu l'emènes et puis tu regardes chez toi ce que c'est. Ça ça m'est déjà arrivé.

Q : Ça conserve bien ?

R : Voilà, tu peux même la garder deux-trois jours, tu la mets au frigo si t'as pas le temps, puis quand t'as le temps tu la sors elle est nickel la plante. Donc ça c'est sympa. Mais, du coup le jour où j'ai cueilli c'était juste pour l'identifier, pour apprendre un petit peu, mais pas pour consommer. Pour consommer je cueille vraiment que ce dont je suis sûre, mais... C'est vrai que ça m'arrive des fois de pas être sûre, « tiens elle est bizarre celle-là ». Ou par exemple y a des plantes, quand t'as l'habitude de ramasser chez toi, quand tu descends dans le sud ou tu montes en montagne, elles ont pas tout à fait le même aspect, elles vont être plus poilues, tu vois... Donc là à chaque fois je me dis « oula ! »... Par exemple le lotier, t'as plein de formes de lotiers différents donc elle en ce moment c'est une plante qui m'inquiète, je sais jamais si je peux confondre avec une autre ou pas. Je pense pas, plus ça va plus je me dis que non, mais c'est vraiment polymorphe quoi. Enfin si ça reste bien du lotier à chaque fois, corniculé là. T'en a des très poilus, t'en as des moins poilus, t'en a avec des fleurs plus ou moins rouge, enfin bref. J'ai trouvé plein de formes de lotier, donc celle-là je me méfie.

Q : Du coup tu la ramasses pas trop ?

R : Bah si celle-là je l'ai ramassée quand même. J'en ai un petit peu.

Q : Et tu l'as utilisée après ?

R : Je l'ai utilisée un peu en mélange avec d'autres plantes calmantes.

Q : En tisane ?

R : Oui, en tisane. J'utilise surtout en tisane quand même les plantes. Enfin la consoude je vais pas la faire en tisane, j'en fais une alcoolature, mais j'utilise surtout en tisane...

Q : Et est-ce que tu t'es déjà trompée effectivement en cueillette ou pas ?

R : Je m'en suis pas aperçue, si je me suis trompée. Donc non je crois pas. Je me suis pas aperçue de... Non, je me suis pour l'instant pas intoxiquée, je pense que j'ai intoxiqué personne <rires>, mais non, si je me suis trompée je m'en suis pas aperçue. T'es jamais à l'abri de te tromper hein. Mais non j'ai pas d'expérience comme ça.

Q : Est-ce que tu te sens plus, on va dire pas méfiante mais... je sais pas comment dire, méfiante maintenant après la formation, enfin une fois que t'as eu ta formation, qu'avant ? Est-ce qu'avant tu pensais que t'étais plus intrépide, ou...

R : Oui, je pense que je suis plus méfiante ouais. J'ai appris... En même temps... Oui je pense que je suis plus méfiante, je ramasse beaucoup plus de choses donc c'est un peu quand même comme si j'avais pris confiance, mais je fais attention à beaucoup plus de choses aussi je pense.

Q : T'es plus prudente ?

R : Ouais, je pense que je fais plus attention, mais je peux pas... Je cherchais un exemple mais... Qu'est-ce que je cueillais avant qui était peut-être un petit peu moins précis ? Non je sais pas ça me vient pas. Mais je pense que ouais, je fais plus attention, parce qu'ils nous apprennent aussi plein de choses quoi, donc forcément t'as plus d'informations, donc tu les utilises.

Q : Et sur les confusions justement, ils vous apprennent... ?

R : Oui, quand il y a des plantes qui se ressemblent ils nous disent « faut pas confondre celle-là avec untel, enfin ça ressemble ». Quand il y a des risques de confusion ça fait partie des fiches de plantes.

Q : Et ils expliquent les différences entre les plantes ?

R : Au point de vue botanique, et puis au point de vue effet aussi, ils nous disent y a un risque d'intoxication, ou y a pas de risque mais c'est pas la plante... Ça va faire aucun effet parce que c'est

pas du tout la même plante...

Q : Et du coup moi je m'intéresse aussi aux critères d'identification des plantes justement, donc on va prendre un exemple que tu m'as cité, on va dire l'ail des ours, c'est le premier qui me vient, comment tu fais pour identifier l'ail des ours. Quand t'es face à la plante, comment tu... ?

R : Bah là, la plante déjà tu la vois de loin, parce que c'est en sous-bois, y a pas encore grand-chose qui pousse, c'est en ce moment, quand elle sort, tu vois des tapis verts là tu te dis « tiens ça ça ressemble bien à de l'ail des ours ». Donc t'as la feuille qui a une forme caractéristique, puis après au moment de la cueillir, quand t'es devant, c'est l'odeur là par contre. Puis bon elle est un petit peu toute seule. Elle occupe un peu le terrain quoi. On dit toujours de pas confondre avec le muguet dans ce cas particulier là, mais ça pousse pas du tout à la même époque, le muguet il est pas encore sorti quand il y a l'ail des ours, donc y a peu de chance de trouver une feuille de muguet au milieu de l'ail des ours. En plus ça pousse pas vraiment aux mêmes endroits, enfin les endroits où je ramasse de l'ail des ours par exemple je trouve pas de muguet. Et quand je trouve du muguet, je me rappelle pas avoir trouvé de l'ail des ours. C'est plus sec là où est le muguet. C'est plus dans les clairières, enfin dans les clairières ou les zones... les lisières de forêt.

Q : Moi je... il me semble avoir déjà vu de l'ail des ours et du muguet juste à côté...

R : En même temps ? Ah ouais... Bah c'est vrai que l'ail des ours il reste longtemps, alors que moi je le ramasse au début...

Q : Oui c'est ça, c'est que si tu le ramasses en fin de saison mais avant la floraison, les feuilles de muguet ont le temps de pousser, et y a pas de fleurs ni pour l'un ni pour l'autre encore, c'est tout juste, et en fait le muguet ça pousse pas si loin que ça...

Q : Ah ouais d'accord. Bah j'en ai jamais rencontré alors, ou alors je m'en suis pas aperçue. Mais après la feuille elle est pas pareil... La feuille d'ail des ours elle est plus fine, plus molle, que la feuille de muguet elle est un petit peu plus... elle se tient un petit peu mieux, puis elle a pas d'odeur. Je sais pas si elle a le même vert aussi. Peut-être si ça ressemble quand même.

Q : Ça peut changer un tout petit peu...

R : Ouais mais bon, quand t'es en sous-bois... Enfin bon, moi je ramasse en début, parce qu'après quand la saison avance y a plein de choses à ramasser, tu passes à autre chose. Ça c'est la première plante, t'as passé l'hiver t'es content de ramasser quelque chose...

Q : T'as un calendrier bien serré de cueillette ?!

R : Oui, mais après je suis pas... Quand j'ai le temps je le fais, quand j'ai pas le temps je le fais pas. Tous les ans je me dis « tiens faudrait que je cueille ça », puis y a des plantes que j'ai encore pas eu le temps d'expérimenter on va dire. L'ail des ours je suis pas encore allée en cueillir cette année, je vais peut-être y aller ce weekend, on verra. Mais effectivement peut-être que j'ai ramassé des feuilles de muguet alors si tu me dis ça. Mais moi ce qui me fait peur là-dedans c'est pas... bon ok tu peux toujours te tromper, je veux dire, ça arrive, tu peux pas dire « non je peux pas me tromper »... Je me suis jamais intoxiquée donc déjà c'est pas mal, enfin je veux dire j'ai pas été malade. Donc tu vois ça peut être... Surtout que le muguet je pense c'est toxique, même les feuilles, ça doit pas être terrible.

Q : Oui. Enfin c'est pas la plus toxique.

R : En même temps si t'en mets une dans un tas de feuilles d'ail des ours, peut-être que tu vas pas le sentir passer.

Q : Ouais, t'auras peut-être un peu mal au bide et puis...

R : Ouais, bon. Par contre ce qui me fait peur c'est souvent quand je ramasse ce genre de choses je suis avec la famille, ou des enfants, donc ils ramassent aussi. Faut bien leur expliquer... Là par contre ça me ferait plus peur qu'ils trouvent une feuille de muguet, enfin qu'ils la voient pas. Alors en général quand on ramasse à la maison je recontrôle tout.

Q : Et tu leur apprends du coup à tes enfants dans ces moments-là, ou la famille... ?

R : Ceux qui sont avec moi, qui cueillent, ouais, bien sûr. Je leur dit ce que je viens de te dire : « c'est les feuilles, ça sent l'ail, ça pousse là, regardez bien ». Mais après c'est vrai que y a des gens

ils vont faire vachement attention, ils vont détecter « Ah mais ça c'est pas la même chose », notamment ma fille là, la petite, elle a vraiment l'œil. Et puis y en a d'autres mais, c'est des catastrophes ! Enfin je sais pas si c'est vraiment des catastrophes, c'est pas pour les juger, mais ça leur parle pas. C'est une feuille, ça va pas les choquer qu'il y ait au milieu une feuille de... Y a des arum aussi qui poussent beaucoup entre les... Mais eux ils les voient pas, ils cueillent les arums... Après quand on leur montre ils font « ah oui c'est vrai », mais ils sont même pas sûrs. C'est plus ça à la limite qui va me faire peur si je suis pas toute seule. Mais bon...

Q : Parce que toi tu as déjà eu ce cas-là ?

R : Oui oui. Mais avec moi donc il l'a pas mangé après parce que je l'ai vu, et puis il ira pas cueillir tout seul, donc ça va.

Q : Et donc dans ce cas-là t'as fait quoi ?

R : Bah je suis allée... Je lui ai montré, je lui ai dit : « ça c'est toxique ». Après je leur fait un peu peur aussi, « ça ça se mange pas, tu peux pas aller cueillir... enfin fait attention quand tu cueilles, je veux dire si tu manges ça tu vas être malade ». Mais bon, alors après je leur redis « faut vraiment... » Enfin l'ail des ours c'est vraiment à l'odeur, après ça marche pas pour toutes les plantes, mais...

Q : Après l'arum c'est pas la même feuille... ?

R : Non mais quand elles sont jeunes... Enfin je sais pas, je sais pas comment ils font, pour moi c'est pas pareil, c'est sûr, mais pour certaines personnes c'est une feuille : c'est vert, ça pousse au même endroit, et ils ramassent. Je sais pas, je sais pas t'expliquer pourquoi ils confondent. Mais ça ça m'est déjà arrivé. Pour moi aussi, quand je les vois je me dis : « c'est évident, c'est pas la même feuille, ça a même pas les mêmes dessins sur la feuille... » Mais bon.

Q : Oui, ça serait hyper intéressant de comprendre un peu...

R : Pourquoi ils voient pas ça quoi, je veux dire... Ils ont un filtre <rires>, je sais pas...

Q : Ouais, c'est rigolo. Enfin, c'est rigolo....

R : Bah si font pas... Si c'est des gens qui se méfient, ils vont pas aller cueillir et puis « ouais c'est bon, on mange tout ! », bah ça va mais... C'est ma belle-mère en fait, elle cueille comme ça et... Souvent elle m'appelle : « oh on a ramassé ça, est-ce qu'on peut le manger ? », je lui dis « attends, je viens voir »

Q : « Touche pas, j'arrive ! » <rires>

R : Mais elle demande, elle va pas consommer tant que je lui ai pas dit « bah je sais pas donc tu jettes » ou « oui c'est bon c'est ça... »

Q : Et t'as d'autres exemples comme ça, ou sur d'autres plantes que l'ail des ours ?

R : Mmh, bah y a beaucoup de choses que je cueille toute seule ou avec mon mari, donc c'est pareil... Lui par contre il est assez attentif, il fait assez attention, dès qu'il a un doute, le moindre doute, il me demande... On a pas trop de problèmes. Puis bon ça dépend ce qu'on va cueillir, quand on va cueillir des fleurs d'aubépine, ça y a pas trop de risques... Enfin, en tout cas j'en n'ai pas identifié, maintenant...

Q : Comment tu fais, l'aubépine pour la reconnaître ?

R : Pour la reconnaître ? Bah je reconnais la plante, l'arbre... Bon c'est vrai des fois y a plein de buissons, y a pas encore les feuilles quand tu cueilles les fleurs mais... En fait je les connais, ils sont autour de la maison, donc je les ai déjà identifiés l'année d'avant, j'ai vu les feuilles, j'ai vu les fruits. Enfin j'ai déjà vu tout le cycle végétatif de la plante, elle est là, je sais que je peux la cueillir. Et puis après, je les cueille d'année en année, la fleur je la reconnais. Donc quand je suis dans la nature que je vois une fleur, je me dis « ah bah oui c'est une fleur d'aubépine », tu sais en la regardant de près, tu la vois, tu vois les couleurs, un petit peu rose... C'est vrai, d'un arbre à l'autre elles sont différentes de toute façon, parce que t'as plusieurs espèces d'aubépine qu'on récolte. Après comment je fais pour la reconnaître... ? Là c'est pas... c'est difficile pour moi de dire ça. C'est une fleur blanche mais ça c'est pas un critère, y en a plein. Y a plein d'étamines c'est pas un critère non plus, ça pourrait être un rosier ou un prunier, ça ressemble c'est vrai, t'as des petits

bouts de feuille, t'as des épines... Non je trouve c'est la fleur que je reconnais, mais je sais pas pourquoi.

Q : Parce que tu vas pas... tu sors pas de flore pour vérifier ?

R : Pour l'aubépine ? Bah j'ai dû la sortir un jour quand même, comme ça, aussi pour apprendre quoi, parce que... Utiliser une flore c'est pareil, t'as tellement de vocabulaire et tellement de choses que c'est bien de la sortir même pour les plantes que tu connais des fois, pour apprendre. Si, l'aubépine j'avais dû essayer de comprendre laquelle c'était comme y a plein d'espèces mais bon y a plein d'hybridations dans l'aubépine donc c'est difficile de...

Q : Mais parce que y a le *monogyna* et le *laevigata* ?

R : Voilà, et puis y en a encore plein d'autres je pense, donc... Je me rappelle même pas lesquelles y a dans mon jardin de toutes manières, j'ai oublié. Par contre, au niveau de l'odeur l'aubépine tu vois c'est bizarre, je trouve que d'un buisson à l'autre t'as plein d'odeurs différentes, donc là je me fierais pas à l'odeur. D'ailleurs y en a qui puent je trouve, et puis y en a qui sentent bon.

Q : Et alors que *a priori* c'est les mêmes... ?

R : Alors que c'est de l'aubépine dans les deux cas mais bon... Je me demande pourquoi je reconnais cette plante, pourquoi... ? Comme le marrube, pourquoi j'ai reconnu cette plante ? Ça m'a fait bizarre en fait cette rencontre, c'était un peu LA rencontre... En plus c'est trop moche un plan de marrube quand c'est plus de saison, ça ressemble à rien, c'est tout sec... Tout le monde me disait « mais qu'est-ce que c'est ce machin tout poilu là ?! »

Q : Parce que t'avais lu la description botanique sur une fiche et que tu te souvenais ?

R : Ouais, j'avais eu la description botanique, et puis du coup après souvent je vais voir un peu des photos... Je sais pas pourquoi, je sais même pas pourquoi je l'ai reconnu. Avant de la voir sur le terrain je m'en foutais complètement de cette plante, elle m'intéressait pas particulièrement tu vois, enfin je sais pas, je la connaissais pas puis c'est tout, c'était une plante. Donc je sais pas ce qui a fait le déclic, j'en sais rien. Je peux pas te dire, je sais pas.

Q : C'est marrant. Tu t'es dit " »ah tiens, ça me dit quelque chose... »

R : Ouais, des fois ça se passe dans le cerveau mais t'en n'as pas conscience quoi...

Q : Ouais, ça c'est passionnant. Je suis pas spécialiste de la cognition mais c'est une partie de mon travail que j'aimerais bien un peu explorer mais... Pas évident. [...] Le romarin, donc tu vas le cueillir dans le sud, et comment tu l'identifies le romarin ?

R : Bah le romarin bah c'est pareil, la plante d'abord tu la vois de loin, donc tu te dis que t'as l'impression de voir du romarin, donc ça tu reconnais par le port quoi, c'est un peu les petites tiges un peu raides qui partent dans tous les sens, c'est bien vert, et puis après bah des fois y a des petites fleurs, c'est des petites fleurs violettes là, des fois c'est un peu blanc aussi. Des fois au printemps y a les petits boutons qui sont caractéristiques aussi, les petits bourgeons de fleurs, enfin je sais pas comment on appelle ça, c'est les boutons de fleur en fait. Donc tu la reconnais comme ça, puis après tu t'approches, tu vois les feuilles, tu sens, elle aussi l'odeur est très caractéristique donc... Mais par contre ouais le romarin c'est vrai que dans le sud y a plein de plantes qui pourraient ressembler à du romarin donc pour les gens qui connaissent pas... Par exemple, j'ai pas tout le temps de l'odorat moi, donc quand je sens pas bien bah je cueille pas, parce que justement je suis pas sûre, il me manque un élément.

Q : Parce que t'as déjà eu des plantes comme ça qui ressemblaient, pour le romarin par exemple ?

R : Oui, bah je sais pas, je pense le romarin ça m'est déjà arrivé de pas cueillir, je suis quasiment sûre que c'était du romarin mais bon... Mais les romarins, des fois ils ont des formes bizarres, suivant où ils poussent s'ils ont été un peu torturés, s'ils ont un peu de terre ils sont un peu plus étoffés, donc ça doit quand même arriver d'avoir des formes différents d'un plan à l'autre, d'un endroit à l'autre. Puis tu vas avoir peut-être des variétés aussi, je sais pas... Enfin nous c'est toujours romarin officinal, mais bon t'as pas toujours les mêmes couleurs de fleurs... Et puis t'as pas les mêmes odeurs non plus, tu retrouves l'odeur de romarin mais c'est pas toujours... Entre celui que je cueille dans le sud et celui que je cueille dans mon jardin-potager, y a pas du tout la

même odeur... <rires> Mais vraiment hein, c'est énorme la différence !

Q : Alors que c'est la même espèce ?

R : Oui ils se ressemblent en plus. Enfin ils se ressemblent mais ouais, je sais pas... Dans le sud par exemple les feuilles sont vachement plus fines je trouve, que celui que y a dans le jardin, la feuille tu la vois un peu mieux, elle est un peu plus plate, un peu plus... Donc ils se ressemblent mais ils sont pas tout à fait pareils quand même. C'est deux romarins, je les ai identifiés à la loupe avec les fleurs.

Q : Oui c'est sûr que le lieu de pousse ça change beaucoup sur...

R : Oui ça change la morphologie de la plante. Y a des plantes qui sont vachement sensibles à ça... Par exemple l'alchémille. L'alchémille *a priori* tu vas la cueillir en montagne, donc tu vas pas la cueillir dans ton potager. Mais l'autre jour j'ai remarqué y avait, sur le parking, on a un parking en Balthazar, y avait un petit pied d'alchémille qui poussait. On avait dû ramener des graines ou je sais pas après une balade, en tout cas bref il avait poussé là. Je me suis dit « le pauvre, au milieu du parking il va se faire écraser », je l'avais déterré, je l'ai mis dans le potager. L'année d'après l'alchémille elle était comme ça, elle avait des feuilles comme ça... <rires> Bon je la consomme pas mais quand je la vois comme ça je me dis bon c'est pas normal. Pour dire, la différence d'endroit où elle va pousser, tu la reconnais plus la plante, c'est une alchémille géante ! Par contre les fleurs ressemblent beaucoup, enfin avec la fleur tu te dis « oui c'est de l'alchémille », mais la feuille t'as l'impression que c'est autre chose.

Q : Parce qu'elle est grosse comment ?

R : Bah les feuilles elles sont comme ça <env. 15 cm ø>, alors qu'en montagne c'est comme ça <env. 3-5 cm ø>. Et puis en montagne elles ont plus la forme un peu éventail, moi elles sont toutes molles, elles sont toutes étalées quoi, donc bon c'est bizarre. [...] Alors du coup je sais pas si au niveau médicinal tu trouves les mêmes propriétés, *a priori* c'est des tanins, des choses comme ça mais il doit y avoir plein d'autres choses qui des fois viennent du sol... Ça aussi tu vois, quand tu cueilles une plante, si elle est pas dans son environnement, une plante cultivée que tu trouves d'habitude en sauvage, je sais pas si c'est pareil, je pense pas.

Q : Puis en plus je pense qu'il y a pas beaucoup d'études là-dessus, qui comparent...

R : Pour certaines plantes comme Rhodiola les trucs comme ça parce que y a eu un besoin... [...] On le voit pour les aromatiques qu'on connaît, le thym et tout ça. Je pense quand ils poussent dans un milieu bien sec, bien aride, ils sécrètent beaucoup plus de... De toute façon on le sent, quand on se balade dans la garrigue ça sent super bon, chez toi ça sent jamais comme ça <rires>, quand t'as ton petit thym dans son coin. Il pousse hein, mais il a pas tout à fait le même aspect, pas la même odeur, donc peut-être pas les mêmes molécules dedans, enfin je sais pas. De toute façon tu vois, même sur les huiles essentielles avec les chémotypes, selon leur provenance géographique t'as pas le même produit au final. Donc la c'est un peu extrême, en tisane je pense que tu fais pas la différence au niveau propriétés mais il doit y avoir quelques petites nuances... D'un romarin à l'autre...

Q : Le lierre terrestre, c'est intéressant ça, comment tu fais pour l'identifier ?

R : Alors le lierre terrestre, ça c'est pareil c'est un truc qui pousse dans mon jardin. Moi, je travaille quand même beaucoup à l'odeur pour quelqu'un qu'a pas d'odorat... Ou alors avec ses plantes-là ça marche, l'odeur elle est caractéristique aussi, tu froisses... Et après pareil t'as la forme de la plante, c'est l'époque où elle pousse, moi je sais que je vais commencer, enfin y en a tout le temps du lierre terrestre, il va sortir, ça se trouve il est déjà sorti là, je suis pas allée voir [...], mais mars-avril il commence à sortir, et il est pas tout le temps à la même... enfin je trouve qu'il sent fort à partir du mois d'avril et après je sais pas... Après je suis plus allée le voir, c'est vrai que une fois que j'ai cueilli... Des fois je vais revoir certaines plantes parce que, celles que je connais pas bien, ou j'ai un doute, ou j'ai besoin de connaître, de regarder plus en détail, je vais le revoir, mais le lierre terrestre je suis pas retournée le voir. Mais ouais tu le reconnais à la forme, à la petite tige, plus ou moins rampante, avec les petites feuilles rondes, les petites fleurs bleues, et puis bon je

sors ma loupe et puis la flore. C'est pareil t'as toujours des petites variations, sur les étamines : des fois elles sont comme ça, des fois... Ça doit être des espèces différentes... Alors là c'est pareil je sais pas si toutes les espèces sont médicinales, par contre t'as toujours cette petite odeur, enfin je sais pas si c'est l'eucalyptol ou je sais pas ce qu'il y a dedans mais ça sent un petit peu comme ça, ça me rappelle cette odeur.

Q : Et t'as pas eu peur de confondre avec autre chose ?

R : Non... Avec la véronique, les choses comme ça, mais bon... Enfin je me dis qu'on pourrait le confondre avec ça mais, parce que même les feuilles, la véronique elles sont moins rondes mais elles pourraient ressembler un peu... Elles sont poilues... Oui, tu pourrais le confondre avec ça, mais bon après une fois qu'il y a les fleurs, c'est pas les mêmes fleurs... Non j'ai pas eu peur de confondre ça, celle-là elle m'a pas fait peur. Mais je l'ai pas cueilli tout de suite non plus justement, parce que comme je voyais beaucoup de différences même à l'intérieur du jardin, les endroits où elle pousse elle est pas pareil : dans le potager y en a, donc forcément le potager les feuilles elles sont comme ça, c'est une belle grosse plante donc c'est facile de la regarder. Mais je trouvais que les fleurs elles étaient pas toutes pareil, au niveau des étamines tu vois, t'avais des différences d'un endroit à l'autre. Donc ça ça m'a inquiété pendant un an ou deux, puis au bout d'un moment je sais plus, j'ai dû voir l'info quelque part que c'était pas grave, ou je sais pas le prof de botanique qui me l'a dit... Je sais pas, je m'en rappelle pas comment à un moment donné je me suis dit « ça y est c'est bon je le cueille ». Et donc je le cueille, et je le consomme. Et celle-là je trouve qu'elle est assez efficace, enfin c'est pas bon, j'aime pas le goût, mais... C'est un peu âpre, c'est un peu... Mais moi j'utilise jamais seules les plantes, je les mélange, et justement celle-là, pour arriver à cacher... Quand elle est dans une tisane tu sais qu'elle est là, c'est hyper fort. Mais par contre dès que tu tousses et tout, ou que t'as des mucosités, ça marche bien. Enfin moi ça marche bien pour moi. Y a des personnes chez qui peut-être ça va pas fonctionner je sais pas... [...]

Q : Et t'utilises quelle flore du coup ?

R : Nous on a commencé avec la flore pédagogique, la Covillaud. Donc moi j'utilisais beaucoup celle-là, et après j'avais téléchargé laquelle... ? Une que tu trouves sur internet, une vieille flore, c'est pas la... Je me rappelle pas le nom, c'est Bonnier, non Bonnier elle est pas en PDF, une de celle-là, ou la Coste, ou je sais plus laquelle c'est parce que y en a une qui doit être payante et l'autre t'arrives à la trouver comme ça. J'avais téléchargé sur Tela Botanica hein, c'est pas un truc que j'avais piraté ni quoi que ce soit. Donc j'ai regardé avec celle-là justement pour le marrube j'avais fait avec ces deux flores-là, et puis là j'ai acheté la Flora Gallica mais pour l'instant j'ai pas encore essayé. Donc j'attends le printemps, là il est là le printemps, va falloir aller voir les premières petites fleurs pour aller tester. Mais ça je fais beaucoup, ça m'attire énormément d'aller me mettre au milieu puis d'identifier toutes les fleurs que y a là-bas. Même si je les consomme pas, c'est juste pour savoir... Parce que c'est tellement beau je trouve, quand tu regardes à la loupe, je trouve que c'est super joli. Ça m'intéresse, pareil je sais pas pourquoi ça m'intéresse mais voilà. Puis ça apprend mine de rien, t'apprends le contact, comme si c'était un petit langage entre guillemets, tout ce qui peut composer une fleur ou une plante...

Q : Et toi tu, les flores que t'utilises, est-ce que tu te fies plus aux explications écrites ou aux illustrations... ?

R : Non les trucs écrits. La clef quoi, je lis ce qui est écrit. Les illustrations c'est utile, enfin les dessins c'est utile des fois pour voir les proportions ou pour voir une forme parce que c'est pas toujours facile de décrire par écrit une forme. Des fois quand t'as un petit croquis ça te parle plus. Mais bon en général c'est beaucoup d'écrit les flores, c'est plus d'écrit que... Y a quelques petits croquis, en tout cas dans les flores que j'utilise.

Q : Donc toi t'aimes bien les descriptions, tu...

R : Ouais. C'est vrai que j'ai aussi la flore, petit guide du naturaliste là, des flores de montagne, je sais plus laquelle c'est... En général j'ai toujours un ou deux copains qui viennent avec moi qui

s'intéressent. Eux ils préfèrent celle-là parce que y a des couleurs, y a des photos, et justement, ils confondent, ils ont cru voir la plante et en fait non. Parce qu'ils se font piéger par les couleurs, par la photo. Alors que la couleur dans une plante c'est pas trop... Enfin des fois c'est trompeur parce qu'on dirait une plante rose et des fois elle est bleue. Toi tu peux la trouver bleu, enfin mauve quoi, tout au moins. Non moi je trouve que c'est plus l'écrit qui est important, l'explication. Bon après y en a qui on des termes techniques, enfin botaniques, qui sont très pointus. Je vois par exemple la Flora Gallica, il va falloir apprendre le vocabulaire. Mais bon... La Covillaud elle est facile, elle est plus simple, elle est simplifiée. Déjà y a pas tout dedans, y a plein de plantes à chaque fois on bloque, elles y sont pas. Donc ça ça limite. D'où les flores téléchargées, d'où internet, des fois ça aide aussi, on arrive à trouver quelques trucs.

Q : Sur internet t'utilises quoi ?

R : J'utilise beaucoup Google <rires>. Non mais sinon, je sais que y a des sites où tu trouves, sur Tela Botanica c'est très très très précis donc c'est difficile d'y arriver, quand t'es arrivé dessus comme ça... Pour identifier une plante, avec ça j'y arrive pas y a trop de... Tu peux y aller pour vérifier après, quand t'as déjà un nom... Mais non je sais pas, ça dépend des plantes en fait. Tu trouves pas toujours sur internet, des fois tu tombes bien, des fois tu trouves pas, ça dépend des plantes.

Q : Et vous avez eu beaucoup de cours de botanique pure à l'école ? Sur le vocabulaire...

R : Oui, on a des cours de botanique. Donc chaque année on a... Oui voilà on apprend pas mal de vocabulaire, puis on apprend justement à identifier quoi. Et puis on a trois... La botanique c'est un des rares cours où on fait des travaux pratiques finalement, parce qu'on a trois weekends, donc sur la formation de trois ans t'as trois weekends de terrain d'identification, plus un stage d'une semaine où tu fais à moitié de la botanique et à moitié de la préparation galénique. Et en-dehors de ça on a des cours théoriques, donc chaque année on a je sais pas, un ou deux weekend de botanique quoi, de cours théoriques. Enfin pas weekend, un ou deux samedi ou dimanche dans le weekend. Pas de weekend complet je veux dire, je sais pas en général on fait samedi botanique et le dimanche on fait autre chose, et ça on le fait deux-trois fois dans l'année. [...]

Q : Après t'as des envies de faire d'autres formations, des idées... ?

R : D'autres formations non, là je trouve que... Bah probablement à 45 t'apprends pas si facilement qu'à 20 ans, ou je sais pas quelle âge tu as, 25 ans, mais du coup moi je pense que là je vais avoir besoin de faire une petite pause d'assimilation, de digestion de tout ce que j'ai appris, puis j'ai envie de... Bon étudier c'est sympa mais c'est quand même assez dense, moi ça me demande un gros effort, je te dis le vendredi je suis dans mes bouquins et puis je révise, et bon c'est pas une contrainte, ça m'éclate, j'adore ça, mais ça prend énormément de temps, et c'est un travail... T'as quand même aussi l'aspect, que t'as un examen, je trouve ça intéressant... Je pourrais ne pas le passer l'examen, parce que j'en n'ai pas besoin *a priori*, mais je trouve ça intéressant quand même de me valider et d'avoir une attestation, donc je veux le faire, et donc ça ça me demande un travail un peu, par moments, de bachotages, que j'aime pas faire, mais je le fais parce que ça m'intéresse, pas pour bachoter quoi. Et du coup, quand ce sera fini, j'aimerais bien revenir un petit peu plus posément sur tout ce que j'ai appris, et puis surtout expérimenter. Je vais avoir besoin d'un petit temps comme ça. Après je sais pas si je vais faire quelque chose, je sais pas du tout quelle forme ça va prendre. Je pense que je vais aller voir un peu les producteurs de plantes qu'il y a dans le coin pour voir s'ils ont besoin d'un petit coup de main, pour voir un peu sur le terrain, et puis... [...] Après voilà je sais pas ce que je vais faire de plus... Moi je me lancerais bien dans quelque chose mais il faut du temps pour le préparer, donc c'est peut-être ce que je ferai après, préparer quelque chose. Pour l'instant je suis à fond dans la formation, et j'ai un peu la tête dans le guidon. J'apprends plein de choses, mais y a plein de choses que je sais pas, même parmi ce que j'ai appris y a plein de choses que j'ai oublié, j'arrive pas à tout retenir, donc va me falloir du temps. Et puis je pense que c'est des domaines où c'est l'expérience qui prime. Faut vraiment expérimenter, faut vraiment... Tu peux lire un bouquin sur une plante, si t'es jamais allé la cueillir, si tu l'as pas



goûtée, ... Ça dépend de la plante évidemment, mais la connaître c'est aussi ça. Donc ça prend du temps tout ça <rires>. Et puis comme j'ai déjà 45 ans, je vais pas faire... Enfin j'ai pas de projet d'avenir non plus.

Q : Tu vas voir où ça te mène et puis...

R : Oui voilà, moi je me laisse porter par le vent. On verra bien. Non, mais ça m'éclate donc voilà. Tout ce que je découvre c'est super. Et puis j'en fais profiter, si y a des gens que ça intéresse bah voilà c'est un partage. Après t'expliques, tu fais découvrir aussi... Avec tous les dangers que ça peut comporter effectivement, parce que si t'as quelqu'un qui est hyper enthousiaste et qui est un petit peu fou, tu le laisses dans la nature il va cueillir n'importe quoi c'est peut-être pas terrible, je sais pas...

Q : Tu fais gaffe ça à qui tu donnes des informations, à qui t'apprends des choses ?

R : Bah, j'ai pas non plus un grand public, y a pas beaucoup de gens. Les gens à qui j'en parle c'est des copains, je les connais bien. En général c'est des gens, je sais qui vont pas consommer n'importe quoi. Et puis si ils s'y intéressent, ils vont s'intéresser... entendre ce que je dis mais aussi aller voir ailleurs. Je prétends pas connaître et avoir raison. Je trouve que c'est bien d'avoir plusieurs sources. Quand c'est des gens qui s'y intéressent ils vont avoir cette démarche-là, donc ça m'inquiète pas trop. Et puis les autres ils s'en foutent donc ils iront pas cueillir, ils iront marcher ! [...] À l'école des plantes ils sont tous passionnés de plantes, donc...

Q : Oui mais après il peut y avoir des ruraux qui ont...

R : Oui y a de tout je pense. Oui, c'est très hétéroclite justement, y a un peu tout. C'est mélangé des médecins, des pharmaciens, des techniciens en informatique, des agriculteurs, des retraités, des jeunes qui aiment bien être dehors, qui veulent pas travailler à l'intérieur, ... Qu'est-ce qu'y a d'autre ? Oui y a de tout. Des gens qui en ont marre d'être dans les bureaux et qui veulent voir un peu de nature... T'as aussi cet aspect-là, des gens qui reviennent un peu en force t'as l'impression. En fait ils viennent à ça parce que... je sais pas comment dire... parce qu'ils en ont marre de ce qu'ils sont en train de faire. Je trouve ça bizarre moi. Je sais pas comment l'exprimer, mais...

Q : Ils sont dégoutés de quelque chose et du coup...

R : Oui, ils essaient de trouver autre chose, ça je suis pas sûre que ce soit leur truc mais ils essaient de découvrir autre chose. Du coup je sais pas trop ce que ça va donner mais bon, pourquoi pas. T'as l'impression qu'ils font ça avec un peu de distance quand même, ils sont pas au milieu des plantes, mais bon... Après je pense c'est difficile de prévenir les gens de l'intoxication, de tout ça quoi. On peut pas tout le temps leur tenir la main non plus quoi, donc...

Q : Là moi l'idée que j'ai un peu c'est d'essayer de comprendre peut-être qui s'intoxique plus <+>, ou confond, et pourquoi, et justement quand tu me parles des gens qui « bon bah une feuille c'est une feuille », essayer de comprendre vraiment comment ça se passe dans leur tête quand ils sont face à une feuille pour pouvoir, je sais pas, avoir des outils vraiment qui les touchent et qui peuvent prévenir certaines choses, parce que y en a eu... Je travaille avec le centre antipoison à Lyon, et y a des cas d'intoxication, il voulait ramasser de l'ail des ours il a ramassé de l'arum, ça y en a plein des cas d'intoxication comme ça. Enfin y en a plein, ...

R : Donc y en a plein qui confonde ces deux plantes, alors que pour nous c'est hallucinant...

Q : Enfin plein, y en a quand même, plutôt avec le colchique apparemment, muguet, alors que colchique...

R : Bah ouais c'est pas, c'est des feuilles toutes fines.

Q : Ça pousse pas au même endroit, ça a pas trop la même tête que l'ail des ours... C'est pas du tout la même odeur, mais ouais ils arrivent à confondre, s'intoxiquer comme ça, et ce genre de personne c'est ceux-là surtout que j'aimerais bien interroger et trouver.

R : Ça c'est bizarre parce que les gens vont peut-être plus se méfier des champignons que des plantes, c'est un peu l'idée que les plantes c'est pas grave, de toute façon au pire ça te fait rien, enfin ça peut pas te faire de mal. Je sais pas. Alors que les champignons les gens ils ont plus peur, quand ils connaissent pas ils ramassent pas.

Q : Oui, y a moins de témérité sur les champignons que sur les plantes, ça c'est sûr. Mais parce que y a peut-être moins de prévention, on parle moins des plantes aussi. Parce que la cueillette de plantes finalement c'est beaucoup moins célèbre que la cueillette de champignons, c'est moins popularisé dans le sens où c'est moins banalisé. C'est pas normal d'aller cueillir, c'est pas banal d'aller cueillir des plantes. Alors que « ah je vais aux champignons », c'est normal d'aller aux champignons, alors que personne ne va aux plantes, « normalement ». Alors qu'en fait on se rend compte que y a de plus en plus de gens qui cueillent et que finalement y a pas l'avertissement qui va avec, qui existe sur les champignons. Faudrait comprendre un peu plus en détail ce phénomène mais...

R : Y avait une fille de l'école des plantes, dans les promotions précédentes, faudrait que je retrouve son nom, parce qu'elle elle aurait un témoignage intéressant, elle ramassait je sais pas, de la berce un truc comme ça, je pense que c'était pour manger en fait. Et elle a confondu avec des œnanthes, et elle s'est intoxiquée. Elle a mangé hein, elle a failli y passer. Bon pourtant c'est quelqu'un *a priori* qui connaissait... Elle je sais pas comment elle a confondu, mais elle a confondu. Elle a confondu et puis elle a insisté, puisqu'elle a consommé. Je sais pas qui c'est cette fille, ce serait peut-être intéressant que peut-être tu la contactes, je sais pas. [...] Parce que tout de suite elle avait témoigné à l'école de toute façon, elle avait dit « ben voilà, faites attention parce qu'on croit toujours qu'on sait, on est sûr, etc. moi voilà, j'ai fait l'école des plantes, j'ai fait de la botanique, je connais, les plantes... » et voilà elle a bouffé un truc toxique ! Donc elle était venue témoigner justement.

Q : Tu l'avais vue ?

R : Moi je l'avais pas vue, j'en ai entendu parler. Donc elle elle a sûrement plein de choses à raconter, parce qu'elle a eu une expérience, ça a dû la secouer un petit peu.

Q : J'imagine. Surtout que l'œnanthe c'est dans les plus toxiques.

R : Oui, apparemment elle était vraiment super malade. Elle a été à l'hôpital et tout, donc bon.

Q : Je suis en train de faire ma liste des plantes un peu dangereuses et qui peuvent être à risque de confusion, et l'œnanthe c'est dans les plus toxiques.

R : C'est la pire ouais, c'est ça.

Q : Pas la pire mais dans les pire.

R : Au niveau confusion je veux dire. Moi ça c'est une des plantes que je cueille pas, tout ce qui est berce tout ça, ça me fait peur.

Q : Les Apiacées ?

R : Les Apiacées ça me fait peur, même les carottes sauvages, ça me fait peur. Chaque fois je les regarde, je me dis « on sait jamais, y en a peut-être une... ». Je les connais pas encore assez, ça fait partie d'exemples de plantes que j'aimerais bien cueillir, goûter, mais j'ai pas encore fait. Si, j'ai cueilli une fois des graines mais je les ai pas consommé parce que je suis pas encore sûre. Alors que je sais pas, y a peut-être pas trop de risques... J'arrive pas à voir de... Enfin je sais pas la graine elle est assez caractéristique, la plante aussi, mais bon, non y en plein qui ressemblent aussi donc...

Q : Moi c'est pareil, les Apiacées j'ose pas encore. Là j'aimerais bien avec mon travail approfondir un peu les Apiacées, en profiter, parce que j'ai l'impression de rien y connaître...

R : Y en a plein plein plein.

Q : J'ai toujours peur, y en a trop, puis même des pas Apiacées qui ressemblent...

R : Oui aussi, puis dans un même espace t'en a plein qui vivent. Donc là tu peux pas te dire « bon là c'est une zone où tu vas ramasser telle plante », c'est tout mélangé ! Enfin la plante, t'es jamais à l'abri qu'il y en ait une qui soit arrivée au milieu, qui soit pas l'Apiacée, tu sais quand tu la cueilles sans graines des fois, la morphologie de la plante elle change en fonction de son âge, et t'as des moments où elle va ressembler à des plantes d'autres Apiacées toxiques. Alors que quand elles sont plus jeunes elles ressemblent pas, ou vice-versa. Enfin bon ça m'inquiète moi ces plantes, j'arrive pas à les consommer. Enfin les carottes, parce que c'est la carotte que j'aimerais bien

essayer parce que c'est intéressant, mais pour l'instant je me suis pas lancée encore.

Q : Après, tout ce qui est cerfeuil, carvi, ...

R : Oui, moi le cerfeuil j'en avais mis dans le potager, et c'est au point où tout ce qui repousse... Si c'est pas celui que j'ai semé je reprends pas quoi. Je sais pas. Puis l'odeur, c'est pas une odeur... Enfin ça a plein d'odeurs, mais là l'odeur ça m'aide pas, ça m'embrouille.

Q : Et j'ai une dernière question, est-ce qu'il y a des plantes que tu vas plutôt acheter et pas cueillir ?

R : Oui. J'achète aussi des plantes. Qu'est-ce que j'achète ? Ben l'anis par exemple, l'anis vert, ça on en consomme un peu, je l'achète parce que ça pousse pas ici donc j'en cueille pas, et puis c'est une Apiacée donc je vais pas m'amuser, ça fait partie des plantes que je vais pas chercher par contre que je consomme... Le fenouil aussi pareil, sauf que le fenouil je pourrais en planter mais j'ai pas encore trouvé la variété qui va bien. Qu'est-ce que j'achète d'autre ? J'ai acheté de la mauve, mais là maintenant j'ai une belle mauve dont j'ai gardé des graines donc j'ai plus besoin, j'achèterai plus. J'achète la vigne rouge, qu'est-ce que j'achète d'autre ? Si, j'en ai quelques uns... Les racines de bardane. Ça j'en ai mis une dans le potager de bardane, on va voir ce que ça donne, pour l'instant j'en ai pas encore récolté parce que... Je sais même pas si elle a survécu à l'hiver la pauvre, faudrait que j'aille voir. Qu'est-ce que y a d'autre... ? La reine des prés j'ai acheté jusqu'à maintenant mais là maintenant j'en cueille.

Q : T'en cueille dans le coin de la reine des prés ?

R : Ouais, sur le plateau mathésin, j'en ai cueilli l'été dernier, parce que dans le coin y en a beaucoup mais c'est toujours dans les fossés au bord des routes, donc j'ai un peu de mal <rires>, je vais pas les cueillir là-dedans parce que ça doit être assez horrible. Mais sur le plateau mathésin t'as plein d'endroits, des prés qui doivent être pleins d'eau... Oui d'ailleurs t'as souvent les pieds dans l'eau quand tu cueilles. Qu'est-ce qu'il y a d'autre... ?

Q : Et en général si tu les achète c'est parce que tu peux pas les cueillir... ?

R : Oui c'est ça, parce que je les trouve pas, ou parce que...

Q : Parce que t'as peur de confondre, pour les Apiacées ? Ou pas vraiment ?

R : Bah le point de départ c'est parce que j'en trouve pas. Après effectivement l'anis peut-être que si j'en trouvais je cueillerais pas. La mauve c'est parce que j'en trouvais pas assez. Parce que ça j'aime bien donc j'en mets partout, donc ça forcément j'en achetais. La reine des prés... Après moi y a des plantes que j'ai achetées parce qu'on les a étudiées à l'école des plantes et que je voulais les goûter aussi. Donc la reine des prés on en consomme pas forcément beaucoup mais j'en avais acheté. Là j'en ai cueilli et il en reste plein, on en a pas consommé, c'est pas bien ! <rires> Le sureau aussi je cueille, j'aime bien le sureau, les fleurs de sureau. Mais non que j'achète j'en vois pas d'autres... Non. Avant j'achetais de la prêle, maintenant j'en trouve. J'ai acheté...

Q : Tu cueilles la prêle ?

R : Ouais, on en a autour de la maison, y en a un petit peu, enfin y a un endroit où y en a plein, y a une source pas loin et puis y a plein de prêle qui pousse.

Q : Et c'est quelle prêle ?

R : Bah la prêle... Alors c'est quoi le nom latin ? *Equisetum arvense*, la prêle des prés quoi, ou des champs, je sais jamais <rires>. Mais effectivement, faut bien l'identifier, avec les petits trucs noirs, il faut qu'y en ai pas trop... Je sais pas, c'est pareil, faut dire pourquoi je la reconnais... Et celle-là par contre je dis à tous les gens « non mais cueille pas parce que y en a plein de sortes et c'est assez difficile de les différencier, même moi des fois j'hésite longtemps »... Donc c'est pareil celle-là j'étais allée avec ma flore, je l'avais bien identifiée. Puis je sais que dans ce secteur-là c'est celle-là qui pousse, c'est aussi pour ça que je la cueille. Elle fait des petites tiges cannelées, moi quand je la prends elle est pas très grande, y a pas le truc au bout, comment ça s'appelle, la fleur là, la partie fertile.

Q : On appelle pas ça une fleur pour la prêle... Le truc avec les spores quoi.

R : Voilà. L'épi sporangifère <rires>, non je sais pas comment ils appellent ça. Mais malgré ça

bon, c'est pas les seuls critères parce que, tu peux en trouver où y a pas non plus l'épi sporongifère et qui sont pas forcément bonnes. Ceci dit en Angleterre ils cueillent une prêle que nous on nous a dit de pas cueillir. Alors je sais plus laquelle c'est, on a une des filles parmi les profs qui est anglaise qui nous disait ici on la consomme pas parce qu'elle a trop d'alcaloïdes, en Angleterre ils la cueillent quand même celle-là. Alors peut-être que les anglais sont plus résistants que nous je sais pas. Peut-être que c'est pas si toxique que ça je sais pas, peut-être qu'ils en consomment pas beaucoup non plus. Peut-être qu'ils la consomment mélangée à d'autres choses, je sais pas... Moi je la cueille pour la mettre en poudre, donc je vais quand même pas cueillir n'importe quoi. Mais ça c'est pareil, c'est une plante j'ai mis du temps à la cueillir, je l'ai regardé pendant longtemps, je me suis dit « bon, c'est toi, c'est pas toi ? »...

Q : « Qui es-tu ? » <rires>

R : Et puis y avait l'histoire de quand on plie les feuilles là, mais c'est pareil je m'en rappelle pas, j'ai des notes aussi, des fois je vais consulter mes notes hein, j'ai pas tout dans la tête. Quand c'est le moment d'aller cueillir je révise. C'est vrai que la prêle c'est une bonne plante pour confondre. Parce qu'il y en a plein de sortes qui poussent.

Q : Et en même temps c'est le genre de trucs très obscur au niveau statistique, enfin je pense qu'en tout cas ça arrive pas au centre antipoison quoi...

R : Non, y a pas beaucoup de gens qui doivent manger ce genre de truc...

Q : C'est une cueillette assez spécifique, et si y a des gens qui se trompent, je suis pas sûre qu'ils appellent le centre antipoison, je suis pas sûre qu'ils identifient...

R : Après ça va avoir quoi comme conséquences ? Des fois ça peut te faire du mal et t'as pas forcément des symptômes tout de suite non plus ! Moi c'est un peu ce qui m'inquiète avec ce genre de plantes-là, je me dis des fois ça va rester dans les reins, enfin des trucs comme ça, tu vas t'en apercevoir 10 ans après parce que t'auras un calcul... !

Q : Après en général je pense que c'est plutôt sur des trucs au long cours que tu vas avoir des effets comme ça un peu en insidieux... Mais si tu te fais une cure d'une semaine avec telle plante et que c'est pas la bonne, si t'es pas très malade tout de suite je pense que... Enfin j'en sais rien. Je veux pas dire de connerie.

R : Ouais je sais pas. Dans le monde des plantes t'as toujours à apprendre quoi.

Q : Oui, et puis en fait t'as assez peu de recherches en clinique sur ce que ça donne, sur les effets au long cours, à forte dose...

R : Oui c'est vrai, c'est énorme tout ce qu'il manque, toute la carence...

Q : Y a de plus en plus de trucs qui sortent hein, sur les composés, sur *a priori* qu'est-ce qui fait tel effet etc. Mais sur en pratique en clinique qu'est-ce que ça donne... ? Bah c'est pas rentable donc on va pas payer de chercheurs.

R : Sur certaines plantes comme le millepertuis ou les trucs comme ça qui ont été étudié mais parce qu'il y avait une raison. Justement, derrière un business.

Q : Mais ça arrive pas souvent.

### Emmanuelle, élève ELPM

Q : Du coup tu me parlais de l'école des plantes ?

R : Quand tu as fait une formation un peu longue comme ça, tu es très très averti, très interpellé sur les problèmes de risques, déjà au niveau des confusions éventuellement de ramassage, encore que ça c'est limité parce qu'on sépare bien les métiers, le métier d'herbaliste c'est pas le métier de ramasseur, ni de celui du fabricant, tu vois c'est vraiment des métiers très différents. En plus on a énormément de barrières pour vérifier, au niveau des doses, au niveau des produits, au niveau des femmes enceintes, au niveau des personnes qui ont des pathologies particulières, des sensibilités particulières etc. Je trouve que quand on sort d'une formation, au contraire t'es presque un peu

bloqué parce que t'as été vachement interpellé sur les problèmes que ça pourrait provoquer, ce que tu pourrais faire... Et on te demande vraiment de faire attention de pas nuire quoi, déjà. Donc c'est vraiment quelque chose qui est très très présent. Alors que au contraire dans la population c'est extrêmement banalisé, on n'a pas du tout l'impression que la phytothérapie peut nuire, au contraire que ça sert à rien donc toute façon ça peut pas te faire de mal, tu vois ? Donc je trouve que ça y a un petit peu les deux. Moi je me rends compte quand je fais des fois... Je fais pas d'herboristerie, c'est-à-dire que je soigne pas des gens dans le public, mais je m'occupe de mes amis, et même si à chaque fois je précise bien « attention tu donnes pas ce que je te donne à personne, c'est pas du tout adapté, ça doit rester personnel », je soigne que les gens que je connais parce que j'ai pas assez d'expérience pour soigner les gens que je connais pas, ça me demanderait beaucoup plus d'expérience. Quand tu connais les gens t'as déjà toute une part d'information qui t'es donnée sur eux-mêmes. Et bien malgré tout, même si c'est des gens proches, éduqués, ils vont filer leur traitement à quelqu'un d'autre, tu vois. C'est très bizarre. C'est par générosité, ça leur a fait du bien donc ils veulent le redonner à quelqu'un d'autre, mais ils ont pas du tout conscience que ce sont pas les mêmes personnes, et en phytothérapie c'est hyper important. Chaque personne a une approche particulière, les traitements transposables, moi je connais pas. Sauf bon la vitamine C (rises) ou des choses comme ça. Donc je trouve que y a vraiment une grande différence entre celui qui a reçu la formation et le public qui va se servir des plantes comme ça au quotidien.

Q : Parce que le public, il prend ses informations d'ailleurs ?

R : Oui, et par exemple l'aromathérapie, c'est vraiment flagrant. L'aromathérapie c'est hyper dangereux parce que c'est très fort. Et en fait c'est ce qu'utilisent principalement les gens. Parce que tu vas sur n'importe quel site, on va te dire « bon bah voilà vous pouvez prendre ci, ça, telle huile essentielle pour tel problème », alors que c'est vachement fort et que tu peux avoir rapidement des effets secondaires, des brûlures, des allergies, des choses... Et ça c'est en vente libre, aucune prescription... Tu vas avoir des préconisations sur des tisanes, sur certains types de plantes que tu peux pas vendre en herboristerie... Mais alors les huiles essentielles... Y en a plein que tu peux pas vendre, mais dans toutes celles que tu peux vendre, rien que la menthe poivrée ça peut être quelque chose qui est très violent, l'eucalyptus, le céleri, y a quand même pas mal d'huiles essentielles qui sont abortives déjà, qui sont interdite pendant la grossesse, pour l'allaitement, pour des gens qui ont des maladies auto-immunes, pour des gens qui sont sous anticoagulants, pour... Tu vois, plein de choses. Donc ouais, je trouve que les erreurs peuvent être déjà liées, bon pas pour le professionnel mais je dirais... Parce que le professionnel, comme je te disais quand tu sors de la formation, à la limite moi je cueille plus rien, enfin tu vas cueillir beaucoup moins de choses parce que faut vraiment que tu sois sûr à 300% pour ramasser et consommer. Alors qu'avant tu aurais plus fait confiance à ton flair et à tes capacités de détermination. Donc là tu vas vachement plus re-checker quinze fois quand t'as eu la formation. Alors que le grand public, bon bah en même temps il y croit pas trop et en même temps ça lui fait pas peur.

Q : Et au niveau de tout ce qui est attention, eux aussi sur la reconnaissance de plantes ils vous mettent beaucoup d'attention ou c'est aussi sur les usages ?

R : Ah oui, surtout, d'abord la reconnaissance, parce que soit tu vas acheter des produits tout faits, et là c'est sur l'usage que tu vas en faire, donc c'est différent. Mais on travaille aussi beaucoup sur la reconnaissance parce que dans cette formation d'herbaliste, y a des gens qui vont travailler dans une herboristerie, d'autres qui vont monter leur exploitation de fabrication, d'huile essentielle, d'autres de la production d'aromatiques, donc t'as vraiment de tout. Donc on balaye un peu tout, et sur la détermination, ben c'est très important, y a un point important sur ne pas se tromper de plante.

Q : Et en stage ou en sortie, ils vous font... Ils sont attentifs à ça ?

R : Oui oui, bah sur toutes les plantes toxiques, sur toutes les similitudes qu'elles peuvent avoir avec d'autres plantes, et puis après, bah moi c'est peut-être une impression personnelle mais j'ai l'impression qu'il y a beaucoup moins de risques dans l'erreur de cueillette que dans l'erreur de

posologie ou de choix des plantes. Parce que après t'as un arsenal qui est vachement important, donc... Et la cueillette dans ce que je fais moi, ça se limite aux tisanes tu vois. Après les gens qui font eux-mêmes leurs huiles essentielles, leurs macérats, tout ça, y en a peut-être pas énormément quoi, ou alors après ils le font vraiment dans une démarche beaucoup plus professionnelle.

Q : Oui, pour eux-mêmes il y en a assez peu qui le font.

R : Voilà, moi je vais faire des huiles de millepertuis, quelques teintures mères, mais vraiment très peu. Et après dans les erreurs que tu vois toi, ça va être quoi en phytothérapie que t'as repéré déjà ?

Q : Bah, moi c'est surtout sur la cueillette, donc c'est pas mal d'alimentaire aussi, pas que de la phytothérapie. Bah, les trucs qui ressortent ça va être l'ail des ours avec le muguet, le colchique ou l'arum, épinards sauvages avec l'arum aussi, consoude-digitale, gentiane-vératre, apparemment châtaigner et marronnier, y a des cas aux centres antipoison.

R : D'accord. Les gens ont bouffé des marrons ? Après doit y a voir les champignons j'imagine.

M : Ouais, mais les champignons ça rentre pas dans mon étude.

R : Même les baies, tu fais pas les baies non plus ?

Q : Je fais quelques baies oui, y a la myrtilles, des cas de confusion avec la belladone.

R : La récolte devait pas être énorme...

Q : Et bah si, ils ont quand même fait une tarte à la belladone...

R : Bah c'est vrai que le long des digues de l'Isère y en a plein. En direction de Sassenage là, y en a plein. J'étais sciée, je pensais pas qu'on en trouvait comme ça.

Q : Pourtant ouais, c'est pas si fréquent que ça la belladone. [...] Après dans les confusions, y a aussi poireaux sauvages avec les colchiques, cytise et acacia... C'est les plus fréquentes, pas forcément les plus graves mais les plus fréquentes. Et globalement, après c'est pas exhaustif, y en a plein d'autres mais que j'ai pas forcément inclus. Je fais vraiment ce qui est plantes sauvages, donc par exemple y a eu des cas de confusion sur des gens dans leur cave qui ont confondu des oignons avec des bulbes de narcisse ou de jonquille.

R : Ah oui, d'accord. Vraiment alors là c'est l'erreur pas de cueillette ni rien mais ils ont mélangé des choses qui devraient pas être mélangées quoi. Oui ça ça doit être des erreurs bêtes mais qui peuvent arriver... [...]

Q : Après dans ce qui est pas cueillette y a aussi les lauriers aussi. Tout ce qui est confusion de lauriers où a priori, de ce que j'ai cru comprendre pour l'instant, c'est surtout sur les confusions du nom. Par exemple quelqu'un qui connaît pas du tout le laurier sauce, on va lui dire « va cueillir du laurier », il sait qu'il a un laurier dans son jardin donc il va prendre des feuilles de lauriers roses et...

R : Moi ce que j'ai vu le plus c'est les gamins dans les parcs, y a des lauriers cerises qui font vachement de baies, et les gamins ils font tous de la cuisine avec ça hein ! Ils se les mettent dans le nez... C'est vrai que ça peut être source d'intoxication. En même temps, je pense qu'il vaut mieux expliquer qu'enlever. Et donc dans les erreurs, moi je trouve qu'on nous apprend pas du tout par exemple à l'école, ce qui pourrait être intéressant c'est d'utiliser le goût, beaucoup plus, sur la détermination, de goûter les végétaux, parce que ça c'est assez clair. Moi des fois quand je ramassais par exemple de la laitue sauvage, ben je vais goûter, parce que y a des trucs, ça ressemble vraiment mais ça va être amer, dégueulasse, tu vas tout de suite sentir que c'est pas ça quoi, même l'oseille t'as intérêt à goûter quoi parce que quand tu ramasses dans les champs t'as plein de trucs qui ressemblent. Donc d'utiliser le goût, l'odeur, mais surtout le goût. Ça je pense que c'est quelque chose qui permettrait d'éviter les erreurs.

Q : Est-ce qu'ils vous l'apprennent pas parce que...

R : Je pense que t'as pas le temps, et puis ça demanderait...

Q : C'est un peu risqué peut-être ?

R : Non, parce que t'ingères rien si tu veux. C'est surtout que c'est assez spécifique, et ça demanderait vachement de temps, vachement de temps de présence, et peut-être que c'est assez

personnel à chaque personne, c'est un truc que tu dois te forger toi-même, goûter des choses qui sont bonnes, et après faire la différence avec des choses qui le sont pas. C'est quelque chose qui est assez personnel je pense. Toi tu vas sentir que c'est amer, l'autre il va sentir peut-être que au contraire lui ça lui plait, ou il aura pas la même sensation... Mais ça pourrait être intéressant de le faire, je pense que y a beaucoup de cueilleurs qui goûtent, tu vois. Soit des fruits, des feuilles, n'importe.

Q : Moi c'est quelque chose, goûter un peu... Par exemple la belladone, au niveau de la biblio j'ai trouvé plein de trucs différents, y en a qui disent que ça a une saveur douceâtre, d'autres qui disent que c'est amer, d'autres qui disent que c'est sucré... Après c'est aussi les mots qu'on met sur le goût, c'est très particulier, mais j'aimerais bien pouvoir goûter vraiment et essayer d'analyser un peu au niveau du goût. Après je sais pas ce que ça vaut que j'analyse moi-même, ou que je donne mon avis là-dessus, mais c'est surtout pour moi.

R : Oui, parce que je pense que y a aussi, pour les fleurs de Bach, je crois que c'est comme ça qu'il a élaboré ses différentes fleurs de Bach, en les testant, en les goûtant et en voyant en quelque sorte l'association qu'il y avait avec lui, son état d'être, son problème. Donc c'est pareil, ça te parle aussi, à des moments tu vas avoir envie quelque chose de sucré, d'autres moments de salé, c'est aussi une indication qui peut être thérapeutique.

Q : Je sais pas du tout ça...

R : Là tu fais une thèse sur ça, tu me disais c'est plus large que les plantes toxiques, c'est sur l'environnement. Qu'est-ce que tu m'as dit déjà ?

Q : Mon master il est large, après mon sujet de stage et de thèse aussi c'est sur la cueillette et sur les risques d'intoxication en cueillette. Et du coup sur aussi tout ce qui est les différents critères de détermination des plantes, autres que des critères botaniques.

R : Bah les critères écologiques, souvent on les prend pas en compte parce que ça va pas avec... C'est là où faut, comme dans plein de domaines, c'est quand ça colle pas qu'il faut que t'admettes que tu t'es trompé quelque part. Par exemple tu vas trouver de l'edelweiss en-dessous de 2000 mètres. Bah c'est pas vraiment possible. Donc il faut que tu te dises y a quelque chose qui colle pas, donc soit je suis pas à 2000 mètres, soit c'est pas de l'edelweiss, soit y a quelque chose de particulier, mais faut pas s'obstiner en fait. Et quand t'as des critères comme ça d'altitude, c'est vraiment important, ça te permet d'éliminer déjà certaines choses. Y a des plantes qui ont vraiment des caractéristiques écologiques très précises, donc les connaître c'est bien aussi.

Q : Oui c'est vrai que y a ça aussi. Justement, j'essaie de voir tout ce qui est autres critères, tout ce qui est mis en œuvre au niveau cognitif pour l'identification de la plante en pratique par des cueilleurs, pour montrer que c'est pas parce qu'on connaît pas la botanique qu'on peut pas identifier des plantes. C'est de montrer et de comprendre sur quels aspects se jouent les confusions, ou pas...

R : Bah par exemple, le vétrate, j'ai jamais compris comment les gens pouvaient le confondre tu vois, c'est vraiment un truc complètement bizarre. J'aimerais bien savoir parce que c'est un truc souvent les gens ramassent la racine pour faire de la liqueur, donc c'est des gens qui sont du coin. Alors soit c'est des nouveaux arrivants, des enfants de paysans qu'ont pas l'habitude, du coup on leur a montré une fois, ils se disent bon c'est ça y a pas de doutes etc. Mais sinon c'est vraiment d'une détermination simplissime. Donc ça j'arrive pas à comprendre, ou alors ils vont vraiment à des moments où y a plus que des morceaux de tiges, et à ce moment-là y a plus les feuilles et du coup ils ont plus leurs critères de détermination. C'est peut-être ça aussi les erreurs de cueillette, c'est de cueillir des plantes à un moment donné où les critères déterminants de confusion ne sont plus là, tu vois.

Q : Et justement, ce qui serait intéressant c'est de voir en fonction de l'époque de cueillette, parce que chaque plante a sa saison particulière, quels sont les critères à ce moment-là qui sont présents qui peuvent permettre de...

R : Pour ça à la limite quand tu vas prendre l'ail des ours, si tu le confonds avec le muguet, t'es en

plein dans la feuillaison, fleuraison éventuellement, mais effectivement pour ramasser les racines de gentiane, je sais plus comment ça se fait, ouais ça doit se faire pendant l'hiver, certainement à la fin de l'été quand y a la sève descendante.

Q : Ouais, c'est en automne, septembre-octobre, enfin dans le Massif central c'est comme ça, les Alpes ça doit être pareil.

R : Donc du coup t'as peut-être déjà moins de ces critères-là.

Q : Normalement elles restent les feuilles quand-même. Les fleurs fanées mais il reste les feuilles je pense. Moi ce que j'ai entendu sur la gentiane, y a eu un cas d'intoxication à Grenoble, j'ai pas encore accès au dossier parce que c'est en cours de publication, mais apparemment, c'est une dame qui aurait fait une liqueur de gentiane, et ça fait 40 ans qu'elle cueille, et quand on lui a dit « on a retrouvé des traces de vétrate dans vos urines », elle disait « non mais c'est pas possible, je sais ce que j'ai cueillis, je suis persuadée que j'ai cueilli de la gentiane, ça fait 40 ans que je cueille, c'est pas possible ». Et elle comprenait pas qu'elle se soit trompée... Là soit elle commence à perdre la tête et elle s'est vraiment trompé, mais quand t'as l'habitude la racine de vétrate ça a rien à voir avec la racine de gentiane, donc rien que sur la racine tu peux pas confondre, après la deuxième possibilité c'est que ce soit une contamination, c'est-à-dire qu'elle a ramassé de la gentiane, et y avait des racines de vétrate à côté, et c'est vrai qu'il suffit de pas beaucoup de vétrate pour avoir des effets bien toxiques. Donc c'est possible qu'avec un tout petit bout de racine qui ait contaminé ses racines à elle, ça c'est une explication aussi plausible, comme ça pousse très proche à certains moments...

R : Et puis y a un biais, qui est pareil dans tous les domaines, un biais de risque, c'est l'habitude. Donc ça à partir du moment où t'as des habitudes, des certitudes, tu vas toujours au même endroit ramasser ta gentiane, du coup t'as pas vu qu'y avait un vétrate qui avait poussé au milieu... Tu as vraiment comme on dit une confiance aveugle, et à partir de ce moment-là t'as plus la clairvoyance, tu te reposes pas la question à chaque fois. Donc ça je pense c'est un biais important tu vois. Tu peux avoir d'un côté l'ignorance, c'est-à-dire que tu crois savoir parce que t'es « le fils de » qui lui connaît, donc tu penses que ça se transmet quelque part par magie, et puis t'as trop de certitudes.

Q : Toi tu cueilles du coup ?

R : Un peu, mais surtout pour faire des tisanes. Mais surtout je cueille bah dans les secteurs du Chazelet là, La Grave... Parce que d'abord, sur un même territoire t'as vachement de plantes rassemblées, la période de floraison ou de collecte elle est beaucoup plus courte, tu sais, tu vas trouver... Presque tout ce que tu vas trouver dans la vallée, tu vas cueillir en avril, puis après tu vas cueillir d'autres trucs en mai, d'autres en juin. Bah là bah, presque tout en juin, tu vas tout trouver parce que la saison elle commence beaucoup plus tard et du coup ça sort beaucoup plus vite en fait. Tu vas trouver rassemblées des plantes de saisons différentes. Donc tu vas avoir accès à pas mal de choses, et puis moi j'aime bien les cueillettes de montagne, parce que je trouve qu'elles sont plus concentrées, c'est des produits plus intéressants, t'as moins d'effets de pollution, donc c'est sympa. Mais quand même ici je ramasse un peu aussi... Dans les choses qui peuvent pas attendre, comme les fleurs de sureau par exemple, je vais ramasser dans le coin, parce que c'est au jour près quoi, tu peux pas attendre et dire quand je monterai... [...] J'ai fait des tisanes pour mes filles, enfin aussi pour mon fils, il avait goûté chez ses sœurs la tisane pour les règles douloureuses, maintenant faut que je lui en refasse parce qu'il aime vachement bien au goût.

Q : Avec l'achillée ? C'est super amer.

R : Avec l'alchémille. Tu pensais armoise non peut-être qui est très forte ?

Q : Non, l'alchémille elle est assez amère non ?

R : Non pas si forte, c'est surtout quand j'utilise l'armoise, absinthe, sur certains problèmes digestifs, ça décape.

Q : L'alchémille j'avais fait une tisane, mais j'avais mis que de l'alchémille, c'était pas en mélange...



R : Oui, moi je fais toujours des mélanges en fait, comme ça tu couvres déjà des propriétés un petit peu plus élargies, parce que t'as souvent des composantes nerveuses dans beaucoup de pathologies même si elles sont gastro, tu vas avoir des composantes nerveuses.

Q : Donc tu mets quoi pour la composante nerveuse ?

R : Bah ça dépend ce que c'est, si c'est lié à la digestion, si c'est... Qu'est-ce que je fais ? Bah je fais des tisanes pour dormir, des tisanes pour la digestion et surtout les... problèmes digestifs, tisanes pour les filles, règles douloureuses... Je fais aussi pour tout ce qui est la toux, la gorge, mais ça c'est inspiré des montagnes aussi, parce qu'ils faisaient beaucoup ça en fait, c'était vraiment les maux de ventre, les maux de gorge, les femmes, après les coupures, tout ce qui est les accidents, enfin les cassures d'os...

Q : Tu fais des tisanes pour ça ou tu fais des baumes ?

R : Non, ça je fais plutôt des baumes ou des huiles.

Q : Genre pâquerette ou arnica, consoude...

R : Ouais voilà, plutôt arnica, consoude, qu'est-ce que j'ai fait d'autre ? Je me rappelle pas tout, j'en ramasse plein du coup après je fais mes p'tits mélanges. Aussi pas mal pour les personnes âgées, tout ce qui est arthrite, rhumatismes, rétention d'eau, tout ça.

Q : Que tu vas donner, après, tu conseilles tes tisanes ?

R : Après c'est simple ça va être pour mes copines ou mes filles qui ont des cystites, pour ma mère qui a une insuffisance cardiaque, voilà... C'est vraiment familial en fait, parce que d'abord ça prend un temps fou hein, récolter c'est une chose mais c'est surtout sécher, emmagasiner, noter, répertorier, après composer les tisanes, ça prend vachement de temps.

Q : Tu composes les tisanes à l'avance ou tu les fais sur le tas ?

R : Ça dépend, y a les deux. Là je viens de finir, j'ai tout repris ce que j'avais cueilli l'année dernière pour refaire des tisanes après je les distribue aux gens qui en veulent pour pouvoir repartir ensuite à zéro sur les nouvelles cueillettes de l'année prochaine. Donc des fois je fais à l'avance des trucs que les gens aiment bien. Les tisanes pour dormir, tu peux en proposer à n'importe qui, tout le monde aime ça. C'est des goûts très agréables... [...] Et donc tu vois vas y avoir des cueillettes, pendant que j'y pense, si t'étiquettes pas tout de suite. Donc moi quand j'utilise des sacs en papiers, les sacs de pains, j'utilise ça parce que tu peux noter tout de suite ce que t'as ramassé, quitte à re-déterminer derrière si t'es pas sûr tu mets un point d'interrogation, un truc comme ça. Mais sinon le problème, après c'est peut-être une question d'âge mais quand tu rentres et que t'as ramassé plein de trucs y a des trucs tu sais plus ce que t'as ramassé. y a des trucs c'est évidents, mais d'autres trucs, quand t'as plus que les feuilles... Donc ça c'est vraiment source, ça peut être une source d'erreur de cueillette.

Q : Au moment de la cueillette ?

R : De pas noter tout de suite ce que tu ramasses.

Q : D'accord. Après...

R : Après ça veut dire que t'as ramassé que des choses qui sont pas dangereuses, mais tu peux les mélanger, les confondre, et malgré tout, quand t'as des gens fragiles ça peut toujours être embêtant.

Q : D'accord. J'avais pas envisagé ça... A priori c'est pas quelque chose de toxique, mais c'est vrai que ça peut être une plante qui n'est pas...

R : Je vais donner une plante qui va être hypotenseur, ou qui va être, comment on dit, qui va baisser le rythme cardiaque ?

Q : Bradycardisant ?

R : Ouais, je sais pas exactement... À quelqu'un qui va être en insuffisance cardiaque par exemple. Même si c'est léger, vaut mieux pas faire ça. Et pareil pour les femmes enceintes, pour les personnes fragiles, les enfants, les petits enfants, faut pas te tromper. Pour certains produits... Ça c'est vachement important, t'as toujours l'impression que tu vas t'en rappeler, forcément...

Q : Moi c'est ça, je ramasse tout le temps plein de graines, je les mets dans des petits sacs, j'oublie

de noter, j'ai pas forcément un stylo tout de suite, et je rentre chez moi... Des fois je retrouve même des sacs dans des poches trois semaines après... « Qu'est-ce que j'avais cueilli déjà... ?? ». Et alors là, les graines, pour retrouver...

R : C'est sûr. Moi j'ai fait un stage au Chazelet, j'ai ramassé plein de graines de fleurs c'était génial, parce que tu t'amènes vers des... Tu sais y a du chardon des alpes, et donc tu renverses dans ton truc t'as plein de graines qui tombes c'est génial, c'était vachement sympa. Mais j'ai tout mélangé... J'ai pas la patience en fait, faut être vachement patient et vachement méticuleux, tu sais pour faire ça, pour faire bien, pas se tromper... C'est tout un art quoi, récolter...

Q : Et t'as suivi d'autres formations que l'école des plantes sur les plantes ou pas, des stages, des trucs comme ça... ?

R : Ouais, je suis allée au Rayol, je sais pas si tu vois où c'est, c'est le Jardin du Rayol c'est dans le sud, c'est un jardin, il est connu parce que Clément <Gilles Clément> il a participé à l'aménagement... C'est un très bel endroit dans lequel y a beaucoup de formations différentes. Plusieurs fois pour des formations variées.

Q : De quel type ?

Q : J'avais fait aromathérapie, initiation à l'aromathérapie avant, et après d'autres formations genre calades.... [...] Et qu'est-ce que j'ai fait après, d'autres formations dans ce domaine-là, non je crois pas, non ça m'a suffit l'école des plantes, ça fait quand même quatre ans.

Q : Quatre ans ?

R : En fait tu fais trois ans, et comme j'ai fait un mémoire bah ça m'a pris un an.

Q : C'est un truc optionnel ?

R : Avant c'était obligatoire et puis l'année où moi je suis arrivée [...] ils l'ont rendu optionnel en fait. C'est une mention particulière. Parce qu'en fait ils disaient que le fait d'aller en mémoire ça défavorisait les gens qui étaient moins intello. Parce qu'ils avaient du mal à s'en saisir... [...]

Q : Est-ce que tu vas ramasser de l'ail des ours ?

R : Oui.

Q : Est-ce que tu peux me dire comment tu la reconnais l'ail des ours ?

R : Ben d'abord par l'époque de cueillette, moi je trouve qu'elle est pas la même que celle du muguet.

Q : Au niveau des... ?

R : Bah elle est plus précoce la cueillette de l'ail des ours, en plus l'ail des ours quand je le ramasse, là où je la ramasse en tous les cas, elle est plus précoce, je ramasse ça sur des endroits où y en a vraiment beaucoup, donc t'as des tapis d'ail des ours quoi, j'ai jamais vu des tapis de muguet comme ça. Après ben la couleur du feuillage est différente, elle est foncée, t'as l'odeur bien sûr, tu peux goûter aussi.

Q : Tu la ramasses quand c'est en fleurs ?

R : Oui, je ramasse surtout quand c'est en fleurs, parce que dans la cuisine moi j'utilise aussi les fleurs.

Q : Oui, c'est trop bon, c'est comme les fleurs de ciboulette. D'accord. Et t'as appris à le différencier du muguet à l'école ?

R : Du muguet, pas spécialement. Je connais la botanique de l'un et de l'autre, mais non ça fait pas partie des plantes sur lesquelles on s'est vraiment étendus, j'ai pas retenu que la confusion était possible. Y a beaucoup de gens qui confondent ?

Q : Bah pas mal ouais, en plus comme c'est très à la mode en ce moment l'ail des ours... Du coup y a pas mal de gens qui sont pas forcément formés, ou qui voient ça à la télé ou sur un bouquin, et qui s'intoxiquent soit avec du colchique soit avec du muguet. C'est de plus en plus fréquent ouais, y en a pas mal.

R : Moi je ramasse pas du tout les crocus, colchique tout ça.

Q : Après c'est souvent pour... par exemple le poireau sauvage. C'est alimentaire ça, c'est pas médicinal.

R : Ça je ramasse pas non plus je connais pas, j'utilise pas. Non c'est vrai comme je te dis je ramasse très peu de choses en fait au niveau consommation, parce que faut que je sois sûre à 200%, je vais jamais prendre le risque, bon après je suis peureuse mais je vais pas prendre le risque de ramasser un truc dont je suis pas sûre.

Q : Tu ramasses de la consoude ?

R : Je ramasse de la consoude ouais.

Q : Comment tu l'identifies la consoude ?

R : Comment je l'identifie ? Ben par la floraison déjà, du coup je repère, je sais les zones où y en a. Après par la position des feuilles, par le type de feuille. Le côté, rugueux. C'est marrant c'est un peu comme des recettes, quand tu te dis qu'est-ce que tu mets là-dedans, tu sais y a des trucs que tu fais automatiquement quoi, maintenant je me rends moins compte. Avec quoi les gens ils la confondent tu me dis la consoude ?

Q : Avec la digitale.

R : Avec la digitale ? Ah ouais. Ben c'est pas du tout le même type de feuilles, au niveau de la texture de la feuille même, de l'épaisseur de la feuille, ça serait ça qui m'interpellerait plus, la couleur aussi.

Q : Toi ça t'est jamais venu à l'esprit de pouvoir confondre la consoude avec autre chose ?

R : Si, ça m'est venu à l'esprit, mais pas avec la digitale.

Q : Avec quoi ?

R : Je sais pas. Plus dans la famille des sauges, tu peux retrouver ces feuilles-là, les grande sauge dans les pâturages. La digitale ça me dit rien. En plus la consoude je m'en sers essentiellement pour faire des emplâtre, tu sais des trucs en extérieur quoi, je la consomme pas. ... Parce que les gens s'en servent pour la consommer ?

Q : Ouais, la consoude en alimentaire ou en tisane.

R : Des beignets, des choses comme ça.

Q : Des gratins, des...

R : Non moi je la consomme pas beaucoup. L'ail des ours oui, mais ...

Q : Toi du coup tu as jamais confondu en cueillette ? Ça t'est jamais arrivé ?

R : Ben non, ce que j'ai fait en cueillette des fois, c'est de pas avoir pris la bonne partie du végétal. Par exemple, je cueille de l'angélique, tu prends des feuilles, tu rentres là tu vérifies tu vois que c'est les racines... Voilà ce genre de choses. Soit de pas avoir pris le bon morceau, soit de pas l'avoir cueilli à la bonne période.

Q : D'accord. Mais tu t'es jamais trompé de plante, en prenant une plante que tu croyais être autre chose ?

R : Je cueille jamais des plantes, enfin c'est rare... La consoude je la consomme pas, l'ail des ours si je la cueille... Mais je cueille pas, qu'est-ce que tu m'avais dit d'autre qu'on pouvait confondre ? Bah je cueille pas de gentiane, je cueille pas... Y a plein de plantes dont tu me parlais tout à l'heure, je les ramasse pas du coup, peut-être que de ce fait...

Q : Après, c'est pas exhaustif, et y a plein d'autres plantes qui sont à risque de confusion.

R : Y en a plein qui sont à risque de confusion mais tout ce qui est pour la consommation ou pour la cuisine, j'en ramasse peu mais vraiment celles dont je suis sûre, mais j'en ramasse peu. Et après pour tout ce qui est les tisanes, comme pour pouvoir ramasser des plantes au bon moment je suis assez précise sur leur période de floraison, période où faut les ramasser, leur localisation, les altitudes, les expositions, etc. Donc déjà en général je vais, bah si je vais ramasser du tussilage, je vais juste à la fonte des neiges dans les éboulis bien particuliers avec une orientation spéciale, donc quand je les trouve, si tu veux y a peu de chances que ce soit autre chose, parce que déjà j'ai éliminé du fait d'aller chercher quelque chose précisément à l'endroit où je suis sensée le trouver.

Q : Et le tussilage par exemple t'as jamais eu peur de le confondre avec quelque chose ?

R : Avec quoi par exemple ?

Q : Bah avec la pétasite, non ? Qui pousse à peu près dans les mêmes endroits, qui se ressemblent

assez ?

R : Au niveau de la fleur tu trouves qu'elle ressemble ?

Q : Non, plutôt les feuilles.

R : Ouais, parce que là quand tu prends le tussilage, moi je prends les fleurs, et y a pas encore les feuilles, c'est très précoce. Après les feuilles je les ramasse pas, c'est peut-être à cause de ça du coup je me sens pas tu vois d'être suffisamment... Sinon ça ressemble beaucoup, c'est vrai qu'ils ont pas insisté là-dessus à l'école des plantes. J'ai pas de critère particulier pour les différencier. Si, le bord de la feuille, l'un qu'est dentelé l'autre qui l'est pas... Si je devais ramasser en fait, aussi le fait que moi je me rends compte que si tu veux j'ai fait ces études à 50 ans, y a beaucoup de choses que j'ai pas dans la tête en fait, je fais beaucoup référence aux ouvrages. Donc si je devais ramasser des feuilles de tussilage, je retournerais d'abord revérifier tous mes critères, et pareil, si je veux ramasser de la consoude, même si c'est de la consoude je revérifie d'abord tous les critères de récolte avant d'aller récolter. Parce que je sais que j'ai pas du tout tout dans la tête, moi la botanique que je fais, les plantes que je connais le mieux c'est les plantes des jardins parce que j'ai appris en tant que paysagiste quand j'étais jeune, tout ça je connais par cœur. Après c'est des apprentissages secondaires, et moi je sens que ça c'est plus fragile, donc je vais beaucoup plus me baser sur les livres.

Q : Et t'utilises quoi comme livre du coup ?

R : Bah j'utilise beaucoup déjà les classeurs rose là, parce que c'est tous les descriptifs de l'école des plantes et après, souvent des flores locales tu vois, par exemple la flore de toute la partie Briançon, briançonnais. Des petites flores plus faciles à trimbaler, après j'ai des flores de détermination pareil qu'on utilisait à l'école qui sont des flores de détermination mais simplifiées.

Q : C'est quoi comme flore que vous utilisez à l'école ?

R : Je connais pas par cœur le nom, je peux te la montrer si tu veux, je vais la chercher.

Q : « *Clefs d'identification illustrée des plantes sauvages de nos régions*, par Jeanne Covillot »

R : Donc c'est simplifié si tu veux. C'est sympa.

Q : C'est l'école qui vous demande d'utiliser celle-là ?

R : Oui ils nous suggèrent d'utiliser celle-là et qu'on utilise globalement quand on fait de la détermination sur le terrain.

Q : D'accord. Et au niveau des flores du coup tu suis plutôt les indications, les explications écrites ou plutôt les dessins ?

R : Ben plutôt les explications écrites, et après je regarde si le dessin ça colle.

Q : C'est vrai qu'ils sont pas hyper, enfin pas très très détaillés.

R : Ça c'est plutôt pour l'apprentissage qu'on va utiliser ça, après comme je te disais je fais peu de récoltes de choses que je connais pas donc...

Q : Oui, c'est ça, du coup finalement c'est des plantes que tu connais.

R : J'ai pas le temps, faudrait que j'aie beaucoup plus de temps pour aller sur d'autres plantes. Et puis bon, quand j'ai commencé à cueillir y a deux ans tu vois, j'ai fait une récolte plus importante en 2013, après j'ai cueilli un peu en 2014 mais j'ai pas eu beaucoup de temps donc du coup j'ai pas eu le temps d'approfondir.

Q : Ça fait que deux ans que tu cueilles ?

R : Ouais

Q : Du coup, tu cueillais pas avant de faire l'école, du tout ?

R : Non non. Parce qu'en fait moi j'ai fait l'école du paysage après comme je te disais les végétaux qu'on met dans les jardins, après j'ai fait de l'écologie donc c'était plutôt les végétaux indicateurs, biodiversité, etc., et là c'est encore une autre gamme de végétaux. Et puis du coup ça m'a donné le goût de cueillir, et j'avais plus de temps vu que j'étais en disponibilité. Sinon, t'as pas le temps. De cueillir et puis gérer la cueillette.

Q : Oui c'est clair ça prend du temps. En plus quand on est à Grenoble ça demande des déplacements aussi, c'est pas comme si on était à la campagne.

R : Oui bah il faut que t'y consacres une partie de tes vacances. Nous on fait beaucoup de montagne donc ça c'est bien, quand tu vas là-bas, parce qu'en même temps on faisait de la montagne et quand on a fini la course on pouvait faire de la cueillette tu vois. Donc ça c'est sympa, t'es sur place. Mais tu vois y a un truc que je me suis juré que je ferai, c'est de la gelée de sureau, et je l'ai encore jamais fait. Ça reste dans mes choses à faire.

Q : De la gelée de sureau ? Avec...

R : Avec les fruits, les baies noires là, et je l'ai encore jamais faite. Faut tomber pile poil au moment où elles sont super mûres, dans des endroits pas pollués. Parce que autant les fleurs bah t'es quand même moins sensible à la pollution parce que tu les prends quand elles s'ouvrent à peine et tu les cueilles et voilà, mais les fruits ils restent là pendant des semaines, tu vas pas les cueillir à certains endroits tu vois.

Q : Et la gelée tu rajoutes rien dedans ? Tu mets pas de la pomme ou je sais pas quoi pour...

R : Je sais pas, j'en ai jamais fait, c'est vachement parfumé, j'en ai déjà goûté mais... [...] Je trouve que les gens ramassent peu. Franchement, à part les habitués qui vont aller dans des endroits bien particuliers pour ramasser des choses à certaines saisons, comme les jonquilles ou comme d'autres trucs, je trouve que les gens ramassent peu, moi souvent j'ai un sac avec moi, même tout le temps, et les gens souvent sont intrigués tu vois, de me voir ramasser des choses, ils demandent pourquoi... [...] Qu'est-ce qu'on avait eu la dernière fois ? Je crois que c'était vers Domène, y a une zone de petit parking et y avait plein plein d'ail des ours, donc c'est là que j'en avais ramassé, et donc c'est un endroit qui est pratique pour ce garer, y a des gens qui y vont. [...] Le parc de la mairie de Jarrie, le sous-bois il est blindé d'ail des ours, et là si tu veux c'est captif, parce que c'est un parc donc y a plein de gens qui se baladent, ou qui passent, et je sais pas si les gens ramassent.

Q : Est-ce que t'as déjà entendu parler de confusions, enfin des gens autour de toi qui t'ont raconté des... ?

R : Le vérate et la gentiane en montagne, on en entend toujours parler.

Q : Mais t'as eu un cas précis toi de ça ?

R : Non, jamais, mais par contre c'est quelque chose qu'on entend vraiment fréquemment quoi, on est alerté fréquemment là-dessus. Après qu'est-ce que j'aurai pu entendre... ? Ça me dit quelque chose ta question mais j'ai pas de réponse.

Q : Y a quelqu'un un jour qui t'a dit « oh je me suis trompé, j'ai ramassé ça, ça m'a fait ça, ... »

R : Ouais ouais, effectivement j'ai déjà dû entendre ce genre d'histoire mais je me rappelle plus de qui s'était ou quoi.

Q : Est-ce que des fois y a des plantes du coup que tu vas acheter plus que cueillir ?

R : Oui.

Q : Tu achètes en herboristerie ?

R : J'achète en herboristerie, je vais acheter plus souvent des macérats de bourgeons, des mélanges de teinture mère, et tu vois des trucs, des posologies, des qui sont faites par les herboristes eux-mêmes, après j'ai mon petit panel d'huiles essentielles, donc je fais moi-même mes petits mélanges, pour les soins familiaux, et aussi pour le massage en fait, j'utilise pas mal l'aromathérapie. Et voilà, et sinon bah je vais utiliser des fleurs de Bach chez l'herboriste.

Q : Et en plantes pour tisane t'en achètes chez les herboristes ou pas ?

R : Pas beaucoup, je vais acheter de la fleur d'oranger par exemple, je vais acheter quoi ? Ça m'est arrivé d'acheter de la matricaire, quelle plante qu'on va trouver fréquemment et que je pourrais acheter ?...

Q : Les plantes que tu vas pas cueillir et que tu achètes plutôt.

R : Oui, mais tu penses à quoi comme plante ? Je vais te dire si je vais acheter... Des aromatiques mais ça je l'achète pas chez l'herboriste, je l'achète dans une boutique.

Q : Bah par exemple des plantes que tu peux pas aller cueillir et que tu vas acheter, ou que tu veux pas aller cueillir parce que...

R : C'est ça que j'essaie de réfléchir, qu'est-ce que j'utilise comme plante que je ne peux pas

cueillir ? Donc tu vois je te dis fleurs d'oranger, matricaire... Non, rien d'autre, y en a sûrement... [...] Non en général c'est vrai que j'arrive toujours à trouver dans les plantes que je ramasse, quand je vais chercher à faire une tisane par exemple contre les cystites, bah je vais toujours arriver à trouver des plantes que j'ai trouvé, donc c'est pas toujours les plantes principales, c'est pas exhaustif mais du coup j'y vais avec ce que j'ai. J'utilise en priorité celles que j'ai déjà. Y a beaucoup de plantes que tu cueilles quand même avec fleurs et feuilles donc au niveau détermination t'as moins de chances de te tromper, tu vois, ça aussi c'est vachement important.

Q : Comme quoi ?

R : Bah comme la reine des près, comme la framboise, la ronce,

Q : Tu ramasses les fleurs de framboise et de ronce ?

Q : Non je ramasse les feuilles, mais au tout début de floraison, l'achillée, l'alchémille, l'armoise, donc tout ça tu ramasses avec des fleurs. Y en a plein en fait.

Q : Oui c'est vrai. L'aspérule tu la ramasses ?

R : L'aspérule je la ramasse un peu mais j'en trouve pas beaucoup. [...] Mais non j'aimerais bien parce que je trouve que c'est intéressant, j'en ai ramassé un petit peu, c'est vachement difficile à sécher. Sinon, après aussi d'autres plantes bah toutes les molènes, *Verbascum*, mauve, toutes ces plantes là c'est en fleur aussi. C'est pas facile à sécher.

Q : J'ai jamais ramassé de bouillon blanc, je sais même pas comment on le ramasse.

R : Bah en fait faut ramasser les fleurs.

Q : Les fleurs unes par unes, pas toute la tige ?

R : Ouais, et en plus elles fleurissent pas en même temps, y a quelques fleurs, machins, tu ramasses tes fleurs, en plus c'est gorgé d'eau ces trucs, donc pour les faire sécher c'est l'enfer, faut vraiment que y ai du soleil, du vent, que ça sèche bien, sinon ça pourrit. [...] Quand on commence à dire qualité égale norme, ben au bout d'un moment t'arrives à une impasse industrielle, c'est le problème. Après c'est vrai qu'en plus la phyto c'est vraiment une façon de penser, une façon de réagir par rapport à la maladie. Même dans la cueillette, y a un côté très thérapeutique dans la cueillette en fait, parce que t'as le sentiment même si c'est pas une réalité j'en sais rien, dans beaucoup de produits c'est une réalité, mais tu peux même avoir déjà le sentiment d'être acteur de ton problème, d'aller toi-même chercher ce qu'il te faut, donc y a déjà la valeur thérapeutique du passage à l'acte en fait, de se prendre en main. Donc ça c'est quelque chose que tu peux pas amener dans du consommable en fait. Parce qu'en phyto on dit vachement que si t'es pas partie prenante de ta guérison le traitement va te servir qu'en partie quoi. [...] Moi des fois ça m'arrive de prescrire d'aller dans la nature. De prescrire d'avoir une sortie journalière ou hebdomadaire avec un certain type de regard sur les plantes, à certaines saisons, tu vois, pour la thérapeutique de l'activité. Comme tu disais, je prends pas le temps, tu vois, alors que finalement t'es dans cette démarche à fond, et puis la valeur essentielle qui serait d'en profiter... C'est pas évident, on est toujours dans des contradictions comme ça, finalement. On devrait passer toute la journée à regarder les bourgeons de rosiers qui sont en train de démarrer. Faut pas oublier de prendre ce temps là, parce que c'est le seul qui est réel en fait. Déjà tu devrais t'observer toi en tant que cueilleuse, parce que finalement tu peux te prendre comme témoin lambda de la cueillette française et te dire bah voilà je cueille quoi, comment, où, pourquoi je cueille pas, tu vois déjà tous tes freins à toi te donneraient déjà beaucoup d'informations sur les freins de la majeure partie de la population. Et encore toi t'es très éduquée par rapport à la majeure partie de la population.

## Mireille, personne ressource

<début de l'entretien, Mireille parle d'une amie qui l'avait appelée>

R : Elle me disait qu'elle était enflée, qu'elle avait la langue grosse, bon j'ai dit toute de suite « centre antipoison ! », mais très rapidement ce qu'elle m'a décrit elle m'a dit « tu sais je voulais faire des épinards - Des épinards au printemps, mais c'est trop tôt ! Est-ce que c'est pas plutôt... » Et tout de suite, tout de suite on est tombé sur l'arum. La feuille d'arum, parce que les chénopodes bon-henri, ça ressemble mais ça pousse pas au même moment... Bon je te laisse poser les questions parce que si tu me laisse parler c'est terrible.

Q : Sur les formations autour des plantes que tu as suivies...

R : Alors la première, vraiment ce qui m'a ouvert le truc c'est à Grenoble l'UIAD <université inter-âges> [...]. Ça a vraiment été le travail, le déclenchement et j'ai même obtenu un congé formation pour suivre pendant 3 ans une journée par semaine que je répartissais un peu entre l'UIAD, l'École Lyonnaise des Plantes et la fac de pharmacie où j'ai suivi en candidat libre les cours de mycologie. J'ai suivi l'unité de valeur mycologie, d'ailleurs que j'ai demandé à redoubler parce que ça allait tellement vite... Donc j'ai fait deux fois la formation mycologie des pharmaciens, en candidat libre, sans passer les examens et tout, j'en avais rien à foutre. L'UIAD pendant 3 ans où tous les mardis matin j'allais en cours, et un weekend sur deux à Lyon. J'ai fait la formation que deux ans, la troisième année j'ai refusé de la faire à cause du prof principal [...] qui me mettait de l'allergie. [...] C'était du plaisir et là ça devenait la galère...

Q : Et pendant ces deux ans c'était...

R : Intéressant, j'ai pris tout ce que j'ai pu prendre. Malheureusement, je n'ai pas travaillé tout de suite la botanique. Tu remets, comme tu bosses, t'as les gamins, t'as tout, tu dis « et quoi, botanique ?! », donc je me suis laissée vite débordée. Et alors là c'est un conseil que je peux donner aux jeunes, travaillez la botanique tout de suite, tout de suite, tout de suite. Mais la botanique la pure, de façon à être à l'aise. La botanique pure, on en a besoin. Moi je ne l'ai pas, parce que j'ai pas bossé assez comme il faut, et ça me manque quand je rencontre des gens d'un certain niveau. Maintenant j'en rencontre, des gens d'un certain niveau, ça me manque ! J'ai autre chose à apporter mais je pense que si j'avais en plus la botanique ça serait bien. Donc les jeunes : bossez la botanique, la systématique, tout tout tout. Vraiment, ça vaut le coup.

Q : Ok. Et là au niveau de tes formations, t'as envie de te former encore ?

R : Ah mais de la formation après j'en ai fait plein, tout le temps. Y a pas une année où j'ai pas fait... [...] On a organisé régulièrement, pendant au moins 5-6 ans, une semaine de rencontre entre que des personnes déjà initiées et on faisait des échanges de savoirs. [...] Y avait pas mal d'élèves, on était une douzaine, des élèves de l'école lyonnaise, avec une qui était pharmacienne. On donnait chacune ce qu'on pouvait. Ça c'était très très très riche. Voilà. J'ai fait des stages de botanique [...] pour confirmer que ça me faisait suer. J'ai fait des stages, bon, plus techniques, de cuisine sauvage, j'ai fait des stages de teinture végétale, beaucoup... Là cette année, j'ai fait... Cette année qu'est-ce que j'ai fait ? Bah un stage de botanique [...] au printemps dernier, voilà c'était ça. Je fais un stage de fabrication des jouets avec les plantes. Mais là pareil, un stage que j'ai monté moi en échanges, tu vois c'est pas toujours des stages... Souvent c'est des trucs que j'organise moi, pas en stages mais en échanges, c'est-à-dire on est prix réels, on partage nos trucs. Mais j'organise avec qui je veux [...]. Et là j'invite qui j'ai envie.

Q : Du coup c'est des sortes d'auto-formation, où t'organises...

R : Des trucs qui me botte, et j'invite qui je veux, et on partage.

Q : Et comme ça t'apprends...

R : On apprend... Alors des fois on n'a pas de prof principal, et des fois on a quelqu'un [...]. Et ça c'est riche, c'est bien, parce qu'on est à peu près du même niveau, pas les mêmes choses, mais on n'est pas obligé de reprendre le b.a.-ba. Ça c'est intéressant.

Q : Ok. Et du coup est-ce que toi-même tu as déjà donné des formations ?

R : Oui, pas mal. Bah j'ai fait des cours dans les universités inter-âge, sur Briançon, sur Embrun, un peu sur Gap, et puis j'ai organisé des stages. On m'a demandé pour co-animer des stages.

Q : Des stages longs ?

R : Des stages de une semaine, mais maintenant je trouve que c'est trop long. 3-4 jours c'est mieux. Et puis c'est surtout les cycles de cours dans les universités inter-âge. Donc là je donne des cycles chaque année. Et puis, je fais des conférences, des animations, les offices du tourisme, tu vois, des fêtes de plantes, des trucs comme ça.

Q : D'accord. Et donc le public, il est assez varié ?

R : Très très varié, voilà, bah tous les âges, toutes les compétences, toutes les... J'ai fait des formations d'accompagnateurs en montagne, donc là c'est très... J'ai fait des formations des bergers qui m'ont demandé. Donc là c'est un échange parce qu'on parle de leur côté des plantes, et moi j'amène ce qu'ils veulent. Ils se disent « on connaît pas les plantes qu'on mange », les bergers. Mon premier cours avec les bergers j'ai eu la trouille, puis j'ai vu, je m'attendais à voir des jeunes, des p'tits... Des vieux boucasses ! « Mais attend, qu'est-ce que je vais leur apprendre ? » Et puis j'ai très vite vu que ce qu'ils attendaient de moi, c'est vrai qu'ils le savaient pas, très très peu. Et ça c'est... Donc ça fait trois cycles que je fais avec eux, c'est vachement bien. J'ai fait les gardiens de refuge aussi. Formation des gardiens, syndicat des gardiens de refuge, donc pour regarder un petit peu autour de leur refuge. À la fois, ça leur fait... c'est pas pour qu'ils mettent de la bouffe dans les refuges, parce que c'est monstrueux, mais qu'ils aient un autre regard et qu'ils puissent parler aux gens, voilà. Donc ça c'est quelque chose dans les Hautes-Alpes qui se développe. Oh mais c'est le bouche-à-oreilles qui fait que ça passe bien et puis on te demande. [...]

Q : D'accord. Et du coup, maintenant, est-ce que tu pratiques toi-même la cueillette pour... ?

R : Oui, bien sûr.

Q : Du coup, quelles plantes tu cueilles ?

R : Ma pauvre...

Q : Alors on va parler seulement de la cueillette sauvage sauvage. [...]

R : Tu vois, par exemple, je suis en train de réorganiser mes placards à tisane, parce qu'on a beaucoup tapé dedans [...] Donc dans ces cas-là, au moins deux fois par an je défais tous mes placards et je refais mes sacs et tout. Je dois avoir 60 ou 70 plantes que je ramasse, tu vois, à peu près. Donc...

Q : D'accord. Tu ramasses vraiment beaucoup de plantes.

R : Voilà. Je cueille en petites quantités beaucoup. C'est-à-dire en quantités pour moi, je ne vends rien du tout. Je suis une cueilleuse pour moi. Je donne des fois si des gens veulent mais... Donc j'ai une très très grande variété. Donc il y a les plantes de tisanes.

Q : On va peut-être pas tout lister alors...

R : Voilà, tu peux pas les lister. Y a les plantes de médecine, y a les plantes alimentaires, y a les plantes, alors ça c'est autre chose, je ramasse beaucoup de trucs pour faire des jouets, beaucoup beaucoup, là par contre si je comptais là-dessus je sais pas combien... Mais... Y a les plantes pour l'esthétique, y a les plantes de déco, y a les plantes de la lessive, y a les plantes de la teinture végétale, y a des plantes pour fabriquer des encres. Tu vois y a toute un...

Q : Tu différencies teintures et encres du coup ?

R : Oui oui, par exemple j'ai des plantes que je ramasse... J'ai un atelier pour fabriquer des encres, qui sont donc des plantes particulières, tu as la mauve, tu as le nerprun, tu as la cerise mahaleb, l'iris mais faut qu'il soit frais. Voilà donc en fonction... Moi si tu veux c'est un peu particulier là-dedans parce que c'est très très large. Mais si on peut rester dans les plantes alimentaires et médicinales peut-être avec toi, c'est tout quoi.

Q : Oui, ça va être le principal parce que c'est vrai que le reste ça sera trop exceptionnel.

R : Au niveau de la toxico par exemple, si tu veux les stagiaires ils viennent un moment parler des couleurs, « plantes et couleurs », bah ils sont arrivés, je leur ai fait signer la feuille de présence



avec une encre de belladone, les adultes. Donc ça permet de parler... [...] Donc j'ai les grosses cueillettes de base que tout le monde fait, qui est l'ortie, qui est bien entendu le pissenlit, qui sont les chénopodes, et puis y a, là je vais attaquer, j'ai déjà attaqué, l'hiver est revenu mais avant, toutes les petites salades, les bourrues qu'on appelle les saramejous, les petites cardamines et tout, donc ça c'est les petites salades de février pratiquement. Si y a pas de neige, on peut attaquer en février. Après donc on va avoir les petites salades, les cœurs, les pimprenelles, y a énormément de petites salades sauvages, les lampsanes, les rumex, les petites oseilles... Et puis, je vais attaquer après les racines, dès que la terre est plus gelée j'attaque les racines : racines de pissenlit, [...] je pense qu'on va vraiment re-griller, enfin j'en ai un peu encore, à la place de boire du café on va boire du café de racines de pissenlit, qui est un détoxifiant puissant. Tu vois, donc j'adapte un petit peu, donc là c'est clair, en disant, problèmes d'intestins, donc faut que je ramasse des racines de (mais ça c'est jardin) mauve, guimauve, un tout petit peu, tu vois, pour mettre avec des infusions un peu plus costaud pour aider pour les intestins, mais faut des adoucissants. Donc j'ai ramassé des racines. La racine de pissenlit qui est vraiment intéressante en torrédaction, dépuratif et tout. Et autre chose [...] c'est en prévision de ce que je fais tout le temps, puis on m'a demandé des ateliers de pommade, je vais ramasser les racines de consoude, parce que c'est vraiment très intéressant en pommade, vraiment d'utilisation. Et puis je ramasse toujours un peu de bardane, pour fabriquer des pommades contre l'acné mais c'est plus pour expliquer, pour faire voir, parce que la pommade contre l'acné c'est les ados et ils se foutent pas de pommades faites par... Ils prennent des trucs modernes. Par contre c'est pour expliquer que si par hasard certains l'acceptaient, une pommade avec la racine de bardane c'est bien. Je ramasse la racine de valériane, pour aider à dormir, en décoction. Toutes les racines on fait des décoctions. Donc là c'est... Mais pour rester dans ton thème de confusions... qu'est-ce que je peux faire attention aux confusions... ?  
Q : [...] Dans toutes les plantes que tu cueilles, est-ce que tu as déjà eu peur de te tromper une fois ?

R : [...] J'ai toujours ça à la tête, même quand tu connais la plante, j'ai toujours en tête la confusion. J'ai eu une fois un truc qui m'a vraiment fait froid au dos, ça, au niveau d'un champignon, où y a des gens qui se baladaient, que je connaissais un tout petit peu, qui me font voir un champignon en me disant « qu'est-ce que c'est ? », et je regarde assez rapidement, et je dis « c'est clitocybe nébuleux », mais j'avais regardé très rapidement, puis une heure après je dis « mais attends... », comme j'étais un peu rapide et tout, et je suis descendue chez eux parce que là j'ai dit « attends parce que bon le clitocybe... ». Et ce qui m'a plu c'est qu'ils étaient en train de chercher dans les livres, ils s'étaient pas simplement contentés de ma parole, ils fouinaient dans les bouquins. Bon, mais à un moment, tu vois, ça m'a surpris de moi d'avoir répondu aussi rapidement. Ils se baladaient, passaient devant la maison, « tends c'est quoi ça ? » Bon, trompettes de la mort tu te trompes pas, mais clitocybe... Donc j'ai toujours toujours toujours en tête la confusion. Y a une autre fois aussi où je ramassais des hygrophores de mars qu'on avait mangé en grosse quantité, j'avais fait une très belle cueillette. Et on mange tout, et puis à la fin du repas y en a un qui dit « tiens c'est bizarre l'hygrophore il est amer », Amer ?! Puis un deuxième qui dit « bah ouais moi aussi j'ai trouvé un champignon... » Putain je deviens blême parce que y a l'amanite printanière qui pousse au même moment, j'ai jamais goûté. Là, téléphone au centre antipoison, tout de suite tu te mets en doute, tout de suite tout de suite... Au centre antipoison ils disent « attends mais l'hygrophore un peu trop mûr est un peu amer ». Donc dans ma tête je me dis c'est vrai que y en a p't-être un ou deux qui étaient peut-être un petit peu trop mûr. Bon mais le centre antipoison c'était intéressant il m'a dit « vous surveillez ça, ça », je me rappelle plus c'est très vieux, « ça ça, si ya des symptômes, vous restez ensemble, et puis vous voyez... ». Bon c'était tout à fait l'amertume, c'était pas... rien à voir. Et j'ai tout le temps tout le temps la confusion en tête, même quand on connaît bien les plantes.

Q : Et sur les plantes, t'as pas d'exemple de moments où tu as eu un doute, où t'as cru avoir confondu... ?

R : De doutes... Si je doute je laisse tomber. Tu vois, si je doute... Je doute toujours, toujours. Là-dessus, c'est clair, j'ai toujours toujours toujours un regard très attentif, parce que il suffit que ce soit sur un autre endroit, un autre terrain, un truc comme ça. Alors ce qui est vrai c'est que je me suis, je pense, jamais trompé.

Q : Tu t'es jamais trompée ?

R : Bah en tous les cas, jamais trompée de quelque chose qui a donné une intoxication. Ça j'en suis certaine, vraiment.

Q : Ouais, d'accord. Et c'est ce que tu dis, si jamais un moment de la cueillette tu as trop de doutes, tu cueilles pas ?

R : Non, je cueille pas. C'est marrant je cherche des trucs où j'ai dit « tiens non... » Mais ça reste aux champignons. Le *Tricholom tigrum* et *Tricholom terrum*. Le *terrum* je le ramasse toujours au même endroit. Et quand je change de terrain je ramasse pas, suffit que le terrain soit différent et tout pour que le champignon soit un petit peu différent, et là je laisse tomber. Donc le *tigrum* et le *terrum*, je dis le tigré je le ramasse que sur des coins que je connais bien avec des habitudes que j'ai. Dans d'autres régions je le ramasse pas.

Q : Ok. Tu ramasses l'ail des ours ?

R : Bien sûr. Alors l'ail des ours, dans l'Isère, parce qu'en Hautes-Alpes y en a pas. Y en a un petit peu paraît-il au-dessus de Gap. Et je le ramasse quand je viens ici parce que j'ai tous mes coins d'ails des ours. Alors l'ail de l'ours, au niveau de la confusion c'est strictement impossible au niveau de l'odeur, maintenant au niveau de la forme de la feuille, c'est très proche du muguet, et ça pousse à des endroits où y a de l'arum, et si les gens ramassent rapide, ils peuvent mettre quelques feuilles d'arum dans un bouquet. Tu vois y a des sous-bois complets où y a un peu d'arum un peu d'ail de l'ours...

Q : Et un peu de muguet aussi ?

R : Mais ce qui veut dire que les gens ramassent mal si tu veux. Ça je suis vachement vachement... Je mets beaucoup beaucoup les gens en alerte quand je les emmène ramasser. Je fabrique des faux bouquets, je leur fais voir, je dis « bon voilà, dedans y a quoi ? - Ah bah c'est de l'ail de l'ours. » Tac, on ouvre, et dedans... Tu vois ça c'est vraiment un des trucs pédagogiques que je fais souvent. [...] Ça pour moi c'est très très important.

Q : Parce que du coup c'est des gens qui ramassent à la volée, qui ramassent plein de choses à la fois c'est ça ? À grosses poignées, qui font pas gaffe ?

R : Non, qui ramassent trop vite. Moi, dans les confusions, dans les trucs, je suis très méfiante, même pour moi, par rapport... Alors c'est vrai je dis j'ai un peu l'œil, mais les salsifis, les narcisses, la jeune, très jeune, colchique, bon, je regarde, parce que dans des champs c'est tout mélangé. Je fais attention. Voilà.

Q : D'accord. Les salsifis, tu les ramasses...

R : Les jeunes feuilles du salsifis sauvage.

Q : T'en fais quoi ?

R : Des gratins, des salades,... Et ça pousse au moment de la jeune feuille de narcisses, quand le narcisses n'est pas en fleurs, et ça pousse avec les poireaux sauvages, t'en as des champs complets, et ça pousse à des endroits où peut y avoir des jeunes pousses de colchique. Alors le gros colchique c'est pas gênant. Le tout jeune colchique, je te dis, j'ai des bouquets, tu regarderas le truc étalé de ces bouquets, c'est...

Q : Très jeune on n'arrive pas à faire la différence ?

R : Si, c'est brillant, c'est pas du tout pareil au sommet. C'est pas... Quand tu regardes en bas de la tige c'est blanc, y a pas d'odeur.

Q : Tu me parles du colchique là ?

R : Voilà. Faut se méfier des cueillettes rapides, ça... Et à l'odeur, quand tu ramasses du poireau, t'as l'odeur du poireau qu'est complètement installée dans tes mains. Ça c'est important dans la truc des plantes de savoir que si tu ramasses du poireaux et que tu veux faire attention, et bah faire

attention parce que tes mains si tu as ramassé du poireau bah elles sentent le poireau. Tu ramasses du narcisse à côté, si tu sens tu sentiras le poireau. Ça c'est des petits détails tout con mais qui font que c'est un cueilleur de pratique qui peut te le dire, c'est pas un cueilleur de bouquin.

Q : Parce que ça on l'apprend pas dans les bouquins.

R : Voilà, dans les bouquins, tu sais pas, on te dira jamais, attention, que si tu cueilles du poireau, tes mains sentent le poireau...

Q : Et du coup à part l'odeur pour le poireau par exemple...

R : Oh bah ya toute la description botanique, y a la racine... Si tu regardes les plantes c'est impossible de confondre, mais maintenant moi je me suis aperçue que les gens qui connaissent rien du tout, les erreurs sont... Moi ça me scotche que des gens puissent confondre certaines plantes ! Ça me scotche ! Qu'on me ramène de la colchique à la place du poireau, et ça je l'ai vu deux fois, je suis sur le cul. Parce que ça n'a rien à voir, rien à voir !

Q : Parce que tu dis au niveau botanique, mais toi comment, tu disais que tu connaissais pas trop la botanique, donc comment tu fais pour identifier le poireau ?

R : T'as l'œil voilà. Bon, je dis, le colchique est brillant, en bas c'est rond, c'est blanc, c'est pas... ça démarre, si tu creuses là t'as vraiment un oignon, mais c'est une tige ronde, blanche, et des feuilles brillantes, au niveau des nervures c'est pas pareil... Le poireau, toutes les tiges sortent ensemble, c'est une feuille qui est un petit peu mate, qui est pliée en deux, qui a fortement odeur de poireau. Alors après c'est vrai que moi y a le truc, c'est l'œil de la naissance. J'ai jamais appris, et j'ai toujours cueilli. Parce que, ouais, ma mère, on allait cueillir les poireaux. Tu vois, c'est ça qu'on a dans les tripes, et qui est relativement difficile à faire passer, et c'est pour ça que des fois quelques descriptions botaniques... Mais à la fois moi je décris le bon sens, mais je tire des sonnettes d'alarme à maximum.

Q : Toi t'as pas besoin de botanique pour arriver à identifier les plantes.

R : Oui, moi j'ai pas besoin de botanique pour identifier, mais même un botaniste, une fois qu'il a bien... Il a pas besoin de botanique, mais il est capable de parler du vocabulaire en disant « bah voilà la différence elle est dans... ». Mais je pense que moi, pour le savoir populaire, je fais mieux passer les choses qu'un botaniste. Ce qui manque la botanique, c'est dans un discours de botaniste. [...] Avec une autre petite mémé, elle me dit « mais tu m'emmerdes avec ton ail de l'ours, ton pied de chèvre, ton truc comme ça, parle qu'on puisse comprendre », parce qu'elle c'était une botaniste. Donc ça me manque. Ah oui, là Yvette c'était terrible. Elle comprenait pas que moi je connaisse pas la botanique. Et elle a été très très longue à l'accepter. Et on est devenues vraiment amies, mais elle me dit « mais à ton niveau c'est pas possible, arrête, c'est pas possible, tu me parles de pieds de chèvre », tu vois moi, ça c'est le pied de chèvre, ça c'est l'ail de l'ours, elle c'était *l'ursinum*, les noms latins. Elle me dit « mais c'est pas possible, tu peux pas, tu peux pas ! ». Même maintenant, on s'écrit, elle me met tous les noms en latin. Et moi je lui réécris tous les noms en français après (rires). Ça fait 20 ans qu'on se connaît, voilà. Non, vraiment, je crois que pour des gens comme toi, bosse la botanique, bosse, bosse, bosse. Moi j'ai une copine qui s'y est mis tard, je suis admirative. Mais bon, non mais par contre je te dis voilà, j'ai un sens, j'ai une sensibilité, qui est certainement meilleure pour faire passer à tout le monde, à monsieur et madame Toutlemonde. Ça c'est sûr.

Q : Oui, parce que t'as leur vocabulaire en fait.

R : Parce que, voilà, parce que j'ai une pratique, j'ai une pratique. « Quand vous cassez là, y a du lait, - Bon là tout de suite attention si y a du lait au contraire c'est ça... ». Tu dis « ça mais tu vas le trouver que... tu peux pas trouver ça au milieu des champs », tu vois y a l'observation du lieu qui est importante aussi, y a la période, pour ça la nana qui au mois de mars me dit qu'elle a ramassé des épinards sauvages, je dis « attends attends, là ma petite, fin février début mars c'est des arums, c'est pas de... » Tu vois.

Q : D'accord. Et du coup pour les autres, moi ça m'intéresse d'avoir ta description de comment tu reconnais les plantes, sans passer par des descriptions botaniques, et du coup, bah, parlons des

plantes... Les orties, c'est des orties, y a pas de confusions possibles ?

R : Si bien sûr, l'ortie qui pique, l'ortie qui pique pas. Donc, bah au niveau des orties tu parles bien, et ça tu verras, pose la question un peu, tu verras les gens connaissent pas obligatoirement l'ortie, ils parlent de l'ortie qui pique ou de l'ortie qui pique pas. Donc déjà au niveau de la description populaire, ça dépend. Tu peux parler soit des lamiers, donc là on est dans l'ortie qui pique pas, les orties blanches, les orties rouges, qui sont des comestibles. Tu vois, des jeunes pousses comestibles. Et puis tu as l'ortie piquante, donc là c'est clair y a pas des tonnes de plantes qui piquent et qu'on un aspect tel que l'ortie, voilà, cette tige carrée, une plante près des... Tu vois, ce que je parle beaucoup c'est de l'ortie près de l'homme, obligatoirement. L'ortie ne peut pas pousser à un endroit où il n'y a eu ni bêtes ni hommes ni rien du tout. C'est vraiment, une ortie, c'est les plantes compagnes de Pierre Lieutaghi. C'est la description même de la plante compagne. Voilà, donc, pareil, par contre je dis « c'est pas l'ortie qu'a les fleurs blanches, c'est pas l'ortie qu'a les fleurs rouges », et à cette occasion là bah je peux expliquer ce que c'est que les lamiers et tout... Mais l'ortie médicinale, intéressante, culinaire et tout, c'est l'ortie piquante.

Q : Donc là, la confusion elle amène pas à des plantes toxiques

R : Non aucun toxique mais une alimentation différente, des propriétés différentes, des goûts différents. Fais un plat d'ortie de lamier rouge c'est dégueulasse. C'est pas bon, c'est très... Tu mets un peu de lamier rouge dans une soupe c'est bien, un peu de lamier blanc dans une soupe c'est bien. Des fleurs etc. tu les mets en déco, c'est bon. Mais si tu te manges un plat de lamier, c'est pas bon. Alors que tu manges un plat d'orties c'est délicieux. Puis les propriétés sont différentes. Donc les confusions là sont pas gênantes.

Q : Par contre par exemple si tu veux faire une cure d'ortie et qu'on prend les mauvais orties, ta cure sera pas efficace.

R : Voilà, pas d'efficacité. Et pas de toxicité, à Ma connaissance. Est-ce qu'une forte concentration pour manger du lamier blanc est toxique ? Je ne sais pas. Ça aussi faut que ...

Q : Je ne sais pas.

R : Non, alors au niveau des confusions, moi ce que j'ai vu, c'est le fameux, le datura et le chénopode hybride. [...] J'insiste bien dans la région chez moi parce qu'on a les deux qui se côtoient. J'emmène les gens dans mon jardin où j'ai laissé bien venir les deux dans les mêmes secteurs.

Q : Bah c'est le problème sur les jeunes pousses c'est ça, surtout ?

R : Alors un gros datura pas de problèmes... Mais un petit datura comme ça et un petit chénopode hybride mais tu te trompes... Faut regarder, faut sentir, là l'odeur est très très importante. Le datura ça a une odeur répulsive très forte et tout, alors que le chénopode il a une petite odeur de chlorophylle mais c'est tout. Ça c'est très important. Alors après ça c'est l'œil du botaniste, où tu vois le datura il a une tige ronde, le chénopode hybride il a une tige cannelée avec tu vois, à chaque fois, auprès de chénopodes hybrides, quand il y a une feuille y a un petit démarrage de... Mais ça après je dis c'est déjà de l'œil du botaniste. Ce qui est important tu vois pour un truc tu regardes la tige ronde / la tige carrée, l'odeur, je pense que là, l'odeur en confusion c'est le plus important.

Q : Toi c'est comme ça que tu fais pour vérifier que c'est pas du datura quand tu en cueilles ?

R : Moi je regarde, je sais, je sais maintenant, à l'œil. Parce qu'il y a une ressemblance, mais t'as un brillant qui est différent, tu vois... Par contre mon mari, c'est coincé. Je lui dis tiens, regarde j'ai ramassé comme ça, il me dit « je sais pas lequel c'est ». Et je comprends bien l'erreur là de la nana.

Q : Ouais, c'est sur le brillant de la feuille que t'arrives, du premier regard, qu'est-ce que... ?

R : Voilà, le chénopode hybride est un peu plus pointu, un peu plus mate, et puis la tige est ronde ou tige cannelée ça c'est... Après, on parle pas de la fleurs hein, parce qu'une fois que le chénopode est en fleurs ou le datura est en fleurs, parce que il peut y avoir des tout petit daturas qui ont une petite fleurs. Haut comme ça, j'ai mis en herbier des daturas haut comme ça, tu vois dans des conditions difficiles développent pas bien le haut. Mais une fois que tu as la fleurs, bon y

a plus aucune aucune confusion possible.

Q : Et les chénopodes ? Parce que y a plusieurs sortes de chénopodes...

R : Oui, y a plein de chénopodes, ça se confond pas du tout avec le chénopode bon-henri, c'est autre chose. Les chénopodes oui y en a beaucoup, les chénopodes blancs, les chénopodes hybrides. Mais tous ces chénopodes sont comestibles. Tu confonds avec autre chose. Mais que tu confondes le chénopode hybride, le chénopode blanc, c'est pas grave.

Q : Ils se ressemblent beaucoup non ? Parce que moi je connais que le chénopode blanc et le bon-henri.

R : Le chénopode blanc il est un peu plus blanc, et puis, il est moins découpé, et par contre quand la feuille elle se développe elle devient aussi plus découpée en haut, pas découpée, plus angulaire, voilà. Donc, mais ça c'est pas un problème.

Q : Et après les chénopodes tu les manges comment, tu les utilises comment ?

R : Alors, je les... Éventuellement, je mets quelques feuilles, jeunes feuilles, non quelques feuilles de jeune chénopodes dans des salades, surtout le chénopode blanc, le chénopode hybride, voilà. Et autrement, mes chénopodes, une fois qu'ils sont à maturité, je les lave, tout le temps, même si c'est après la pluie et tout, pour enlever cette espèce de poudre qu'il y a dessous, et je les fais systématiquement blanchir à une eau, c'est-à-dire bouillir deux-trois minutes à l'eau. Je mets jamais, contrairement à ce qu'on dit, des chénopodes directement dans une poêle, même s'il est frais, pour éliminer une partie de l'acide oxalique et tout, parce que c'est des plantes très concentrées en acides oxaliques, et c'est un peu déconseillé d'en manger trop, comme on est tous un peu rhumatisants à 60 ans. Donc systématiquement. Puis le chénopode bon-henri, il peut développer assez rapidement une petite amertume donc il sera moins agréable à manger... Alors qu'une fois blanchi, c'est doux, c'est délicieux. Voilà, puis après bah je les mange en gratin, je les mange, n'importe...

Q : Ok, donc les salades crues, c'est que des jeunes feuilles et sinon les autres c'est blanchi et cuit.

R : Par contre, si je mets une poignée d'épinards dans la soupe ils sont crus, je les fais pas blanchir avant de les mettre dans la soupe, j'en mets pas beaucoup, un petit peu. Si je fais une soupe d'épinards, là par contre je vais blanchir.

Q : Ouais, en fonction de la quantité que tu mets dans ton plat quoi.

R : Ah, au niveau des confusions, c'est dans les ruisseaux. Y a des épilobes, alors c'est pas toxique... Y a la véronique beccabunga. Je fais attention au cresson mais bon, c'est un peu con parce que je suis pas certaine... L'épilobe d'eau je sais pas si elle est toxique ou pas, mais bon je fais attention. Y a des plantes qui ressemblent, les épilobes, la beccabunga, qui ressemblent au cresson. La beccabunga est comestible, c'est la seule véronique qu'est comestible. Mais toutes ces plantes d'eau, je... Si, voilà, ça y est, au niveau d'une confusion à laquelle je fais attention, c'est en très jeunes pousses le bouton d'or, la renoncule, voilà, et les jeunes pousses de berce, mais quand je parle de jeune pousse c'est très jeune pousse. Donc là par contre si j'ai un petit doute... J'ai des photos, si tu voyais, une jeune pousse renoncule et une jeune pousse de berce [...] quand j'ai fait des photos je dis « zut j'aurai dû marquer quelle est la berce, quelle est la renoncule », parce qu'une fois sur photo j'ai des fois des difficultés à reconnaître. Donc j'ai enlevé des photos, faut que je recommence mes photos. Les toutes jeunes pousses, voilà, de renoncules, les toutes jeunes pousses de berce, ça je suis... bon mais alors par contre l'odeur, c'est...

Q : Ah oui ça se ressemble ? Là pour les différencier, du coup c'est...

R : Ah bah là la berce c'est une odeur de rhum, d'agrumes, non, y a d'autres... Si tu regardes bien, si tu étales, ce qu'il faut c'est regarder les autres feuilles autour de ta renoncule, tu vois. Mais faut bien faire attention pas ramasser rien qu'un p'tit cœur comme ça. Et j'ai des champs où tout est... Tu sais ça pousse dans des lieux un peu humides, la berce, aussi la renoncule. Faut que je refasse mon montage de photos à ce sujet-là.

Q : Parce que la renoncule c'est des rosaces de feuilles ? C'est comment en jeunes pousses ?

R : Non. C'est vivace déjà, c'est une racine avec une rosette, la berce aussi, ça pousse à partir d'un

point de racine. Je te parle bien de la... La berce est poilue, la renoncules est moins poilue. Mais si je te faisais voir certaines photos que... Bon j'te dis la preuve c'est que je me dis « zut c'est laquelle ? », alors après t'as des petites folioles ou y a pas, mais il faut regarder, voilà. Et dans les paniers quand je fais des cueillettes collectives, je regarde bien ça.

Q : Tu vérifies après plante par plante, enfin feuille par feuille, tu vérifies ?

R : Quand on fait des cueillettes collectives dans les stages, je vérifie toujours les paniers des stagiaires, toujours toujours. Sauf quand j'ai équivalence de compétences, quand j'ai deux-trois copines là-dessus. Mais elles m'aident à vérifier une par une. Y a systématiquement, quand c'est des débutants, vérification. Et j'ai trouvé dans l'Isère, au Charmant Som, dans un panier, vératre et plantain. Feuille de vératre, feuille de plantain, la jeune feuille de vératre et jeune feuille de plantain. Voilà. Et c'est une fille qui était compétente, qui a très mal pris notre vérification. [...] On vérifiait tout, et on a trouvé... Et on a appelé pour faire voir, « regardez, comme ça ».

Q : Elle l'a mal pris du coup le fait que vous vouliez vérifier ?

R : Oui, et là c'était clair si tu veux. Vératre-plantain, ça, la jeune feuille de vératre peut se confondre avec le plantain *media*. Même peut-être *major*, pas le lancéolé, mais *media* ou *major*, parce que tu sais après suivant le... t'as une tige / t'en as pas. Mais j'ai été moi-même surprise de voir, oui c'est pas impossible à confondre, suivant la période, suivant le bon moment, et dans une soupe aux herbes sauvages à la Saint-Jean là-haut... Donc c'est en juin, c'était en altitude hein c'était... oui je revois bien ce champs près de la bergerie à gauche. Voilà. À cette période-là tu peux confondre un gros plantain et un petit vératre. Donc ça aussi je l'ai vécu.

Q : C'est marrant ce... J'ai lu un bouquin de Chabert, enfin un texte de Alfred Chabert, qui était médecin en Savoie, et il fait la liste un peu des plantes à cueillir en Savoie. Il parle de la gentiane, et il parle presque pas du vératre, en tout cas il parle pas de confusions possibles entre la gentiane et le vératre. Et après le vératre il dit juste qu'on utilisait les graines pour tuer les poules.

R : Les poules ?

Q : Ouais, si tu voulais tuer les poules de ton voisin, tu leur donnes des graines de vératre...

R : Ah tiens ça je savais pas.

Q : Mais c'est le seul moment où il en parle en fait. Et du coup je me demandais si la confusion entre gentiane et vératre....

R : Elle est terrifiante.

Q : Oui mais elle doit être récente, parce que lui il en avait pas entendu parler. Alors qu'en Savoie y a les deux, non? Je sais pas...

R : Bah écoute, oui oui bien sûr qu'il y a les deux en Savoie. Tu sais mais des fois on a des choses qui sont dans notre vécu et tout, puis on passe à côté d'autres.

Q : Toi tu en avais entendu parler du coup ?

R : [...] Bah moi déjà, y a un truc, j'étais toute petite, on se baladait en Chartreuse avec mes parents, et je suçais une feuille de gentiane, parce que mon père nous avait appris, « prenez ! ». En plus c'est agréable, j'aime bien l'amertume et tout. Et puis y a un monsieur qui vient, qui m'arrache la feuille des mains en disant « ça c'est du poison ». Mon père intervient parce que, mais j'étais petite hein, expliquant et tout. Le gars il dit « mais faut pas, faut pas, c'est trop grave, c'est trop... ». Tu vois, lui on lui avait dit tout ce qui était comme ça c'était poison du coup il voulait... Au lieu d'apprendre à faire la différence il partait du principe que tout était poison. Que ces grandes feuilles étaient poison. Et j'ai vraiment ce souvenir du monsieur qui m'avait arraché... en me disant « faut pas sucer ça c'est poison », et moi j'étais complètement interloquée, parce que c'était pas du poison, et puis mon père m'avait appris, et je savais, et mon père intervient, je m'en rappelle beaucoup ce truc là. Et puis bon, <un ami>, là lui qui a bu une liqueur à partir de théoriquement gentiane chez un pote. Alors lui il est botaniste pointu, il était à la FRAPNA, c'est un des beaux botanistes, il a participé à l'Atlas des plantes protégées de l'Isère, et il a été intoxiqué en buvant chez un copain une liqueur à base de vératre.

Q : Et que c'est le copain qu'avait fait du coup...

R : Et que c'est le copain qu'avait fait.

Q : Lui il s'y connaissait moins ?

R : Bah il s'y connaissait pas du tout. Est-ce que c'était un copain ou une connaissance je sais plus, mais il raconte, il dit « nom de nom ! ».

Q : Au goût de la liqueur, on peut pas différencier ?

R : Non non, on peut pas. C'était à la maladie... Mais je me rappelle plus exactement comment ça s'est déroulé... Faudrait que je lui redemande. [...]

Q : Parce que tu sais pas, son copain, là, tu sais pas dans quelles conditions il avait ramassé son vératre ?

R : Non, je sais pas, c'est pour ça que... Bon au début il m'avait raconté, il se moquait, « oh putain moi j'ai été... ! ». On en a rigolé, on s'est foutu de lui, mais j'avais pas un regard plus pointu. [...]

Q : Bah la valériane tiens, la valériane c'est... ?

R : L'herbe au chat. C'est la valériane officinale. Moi je te dis « la valériane », ça veut rien dire la valériane, valérianes y en a des tonnes. Toxiques je sais pas, peut-être. Je crois bien que y a des valérianes toxiques. Moi quand je parle de la valériane, il s'agit bien de la valériane officinale. Quand j'ai commencé vraiment à m'intéresser aux plantes, je sais que c'est valériane officinale, mais chez moi c'est la valériane, qu'on ramasse sur le bord des ruisseaux, et qui a... On ramasse la racine, qui a une odeur très particulière, et qui est une plante qui fait dormir, pour les hommes, pour les humains. Donc c'est une plante à aider à dormir. C'est une plante, la jeune pousse, on peut la manger, une feuille assez découpée, et la fleur sent très très bon et j'en fais des bouquets, par contre elle a pas, à ma connaissance, de propriétés médicinales. Alors ce qui est marrant c'est que c'est une herbe qui calme les humains et qui excite les chats. C'est l'herbe aux chats, c'est une plante qui rend complètement fous les chats, et là bon la copine que je vais voir, a vu. Elle faisait sécher de la racine de valériane, son chat mais complètement fou, s'est mis à complet, à uriner, à tac et tout, elle me dit « mais d'une excitation terrible terrible terrible ». Elle l'a vu de ses yeux une vraie excitation de son chat. Elle m'a dit « Il pissait partout, il pissait sur ma valériane... ». Et ça a une réputation d'être très très excitant pour les chats. C'est marrant hein, certainement aphrodisiaque. Voilà donc ça, moi la valériane donc c'est une des racines que j'ai toujours ramassé.

Q : Et comment tu la reconnais la valériane ?

R : Bah là, d'abord c'est dans les lieux humides, c'est une petite feuille découpée, pareil, qui part d'un seul pied, tu vois. Donc c'est la racine qui... La jeune feuille tu peux la... si, la valériane tu peux confondre avec la feuille de scabieuse, voilà. Elle est plus, la feuille de scabieuse est plus velue, elle est plus arrondie. Mais, une confusion possible c'est ça. Et je crois que la feuille de scabieuse est toxique. Elle te laissera pas raide morte. Faudra que tu vérifies, mais j'attire toujours un peu l'attention quand on ramasse « là, ne vous trompez pas avec la scabieuse, je pense qu'elle est toxique ». Pareil, la valériane est un peu plus brillante, plus découpée, plus pointue. Puis alors si on va à la racine, l'odeur est particulière.

Q : C'est vraiment la racine qui a une odeur particulière.

R : La racine et la fleur. Mais quand on ramasse la jeune pousse, et la racine, la fleur est pas développée. Là c'est dans les premiers... ça se ramasse très tôt la racine de valériane. Dans les lieux bien humides et tout. Alors c'est une plante y en a énormément, donc tu peux ramasser les racines sans problèmes, y en a beaucoup, voilà tu prends ce qu'il faut. Tu t'en prends un sac sans problèmes là-dessus.

Q : Et après pour les faire sécher tu les mets sur des claies ?

R : Je les rince et je fais tout sécher à l'ombre. Je sais que les racines on peut les mettre au soleil, mais généralement moi même les racines je les mets à l'ombre...

Q : Mais ça doit être long les racines à faire sécher, globalement...

R : Alors, nous on est dans un climat très sec dans le Briançonnais. Quand j'étais dans l'Isère j'étais obligée de faire sécher... J'avais pas de déshydrateur encore, alors je mettais sécher au four, ou alors sur des radiateurs. Ça se ramasse à une période où t'as encore des fois le poêle qui

marche, donc tu mets au dessus du poêle et tout. Là maintenant j'ai un déshydrateur qui me sert que pour des plantes fragiles et si il se met à pleuvoir. Tu vois, par exemple je ramasse l'aspérule odorante. Si le lendemain il pleut, tout de suite je mets un déshydrateur parce qu'il faut qu'elle sèche vite et bien. Pour pas qu'elle... Pareil, les mélilots, si y a un jour de pluie, je les ramasse un beau jour de soleil, le lendemain il pleut, bah je mets tout de suite à sécher... Les plantes qui noircissent, qui sont... Et autrement moi j'ai pas besoin d'un déshydrateur dans les Hautes-Alpes.

Q : Mais justement, parce que quand ça noircit ça peut de venir toxique non ?

R : Ah les coumarines sont toxiques. L'aspérule, les mélilots, tu jettes hein. Tu jettes. Voilà, ça c'est important dans les toxiques : c'est dans le séchage, dans les modes... Mais ça a de marrant, c'est un truc que, bah là aussi ma mère, c'était clair hein, si ça avait noircit on laisse tomber. Puis à l'école j'ai appris fermentation des coumarines et tout. Mais ça c'est quelque chose, je n'aurais jamais pris une tisane de... Nous le mélilot on ramassait pas, mais l'aspérule, si l'aspérule était noire on la jette, parce qu'elle avait mal séché. Ma mère elle séchait tout le temps très bien, parce qu'elle avait une cuisinière à feu continu, même en été. La cuisinière fonctionnait même en été. Sur l'arrière de la cuisinière elle séchait très très rapide les plantes. Là c'est toujours bien sec, c'est toujours comme il faut.

Q : Elle; elle cueillait beaucoup, comme toi ?

R : Pas tant que ça, non, elle avait une culture... Y a des choses qu'on cueillait, mais plus <+>, tu vois, on cueillait bon un peu de l'aspérule, on cueillait la vulnéraire, on cueillait le thé des alpes, on cueillait les pensées sauvages, on cueillait le thym... Puis après tous les fruits, beaucoup, les myrtilles, les framboises et tout. Mais elle séchait, la guimauve du jardin, elle séchait les peaux de pommes, les peaux d'orange. Ma mère savait beaucoup de choses mais elle sautait une génération de pratiques. Tu sais y a souvent une génération qui saute. Donc de ma grand-mère à ma mère y a eu la fameuse révolution verte, les engrais etc. Mes parents c'est cette génération, le pain blanc, on arrête le pain noir, enfin qui était simplement le pain demi-complet ou complet. Donc ma mère avait une connaissance, mais elle avait abandonné un certain nombre de choses, par contre, j'ai eu cette transmission quand même, et puis la curiosité, donc j'ai développé et puis j'ai fait... Je m'en rappelle toujours, mon père, pas si vieux que ça, je sais pas, 10 avant ça mort, il s'est rappelé qu'il mangeait l'ornithogale. Effectivement, l'ornithogale c'est... y a une ornithogale en forme d'épi qui se mange comme une asperge sauvage. Ça lui est revenu, tu vois, c'est en posant des questions qu'il dit « ah mais oui c'est vrai, avec ma mère on allait ramasser et tout... ». Ils ont eu une pratique qu'ils ont un petit peu... et que moi j'ai eu la chance d'avoir la mémoire, un peu de pratique, et le travail, les bouquins, les formations. Nous, le gros de la pratique, c'était plus les fleurs, l'esthétique. On allait aux cyclamens, on allait aux narcisses, on allait au bleuets, on allait au muguet, on allait... Tous les dimanches y avait « on allait aux... », « on allait aux... »... On allait aux sabots de Vénus, parce que c'était autorisé encore, je suis allée ramasser des bouquets de sabot de Vénus, des gros bouquets de sabot de Vénus. On allait aux pervenches, beaucoup beaucoup beaucoup, aux champignons énormément. On allait au houx, on allait au gui, on allait...

Q : Tout ce qui est plantes d'ornement pour la maison

R : Plus <+>, on allait donc je te dis framboises, myrtilles, on allait aux nèfles, y avait des nèfles sauvages chez les petits messieurs dans une haie spéciale. On allait... On ramassait de l'aubépine aussi. Alors c'est marrant, faudrait que je refasse la liste de tout ce que je ramassais, en demandant à mes frères et sœur de compléter éventuellement. On allait à beaucoup beaucoup... aux tulipes sauvages, aux gentianes, on allait ramasser des gentianes.

Q : Pour la décoration ?

R : Oui, on avait un bouquet de gentiane. Je peux te dire que toute l'année était marquée par des weekends où on allait aux fleurs et qu'on ramenait, beaucoup beaucoup beaucoup. C'est énorme, quand je fais le total. On allait aux jonquilles... Le total de trucs, « on allait aux.. », et on mangeait sur l'herbe à cette occasion-là. Tu vois, des termes comme ça, « on mangeait sur l'herbe... ».

Q : C'est-à-dire?



R : Pique-niquer. « On mangeait sur l'herbe », ça s'appelait ça. C'est drôle hein, là. Mais ça faudrait que j'y écrive parce que c'est un peu dommage. [...]

Q : On va continuer sur des plantes... La consoude ?

Q : Alors la consoude par contre, c'est un truc que j'allais pas du tout avec mes parents, mais que je pratique depuis que j'ai suivi les cours avec Valérie. Ça vraiment c'est elle qui m'a... Mes parents connaissaient pas, y avait pas de consoude, j'avais jamais vu de consoude avant. Je dis pas que y en avait pas, mais comme on la ramassait pas, qu'on l'utilisait pas, je l'avais jamais remarquée. Par contre c'est une plante très très importante maintenant pour moi, que Valérie m'a appris à manger, et que j'utilise beaucoup beaucoup en pommade. Et je fais des macérations aussi alcooliques, pour prendre en gouttes après des fractures, après des entorses, après tu vois des gros problèmes... On dit « la consoude qui soude tout », donc c'est un reconstituant.

Q : Par voie interne aussi ?

R : Par voie interne en macération alcoolique, ou par voie externe en pommade, en macération huileuse, donc en massage ou en pommade, en cataplasme aussi, la feuille en cataplasme. Et donc c'est une plante qu'on rencontre souvent, qu'on rencontre beaucoup, et qui est intéressante quand on la touche, quand on la casse tu vois. C'est facile à en parler la consoude, tu prends la racine, tu la casses, et tu la touches, tu l'écrases, c'est gluant, je l'appelle l'*alien*. Pour faire une macération alcoolique de la consoude avec la consoude fraîche, tu prends ta consoude, tu l'écrases, tu auras un espèce d'*alien*, un truc gluant, et tu te rends compte qu'elle agglomère bien, au toucher tu vois bien. C'est une plante qui parle de par sa consistance.

Q : C'est marrant.

R : Ouais, très net, ça te fait un truc gluant, c'est très bizarre. Faut la toucher, tu comprends mieux.

Q : Toute seule, sans rajouter de l'eau ou quoi, elle est gluante de base ?

R : Elle est cassante, et si tu la prends et que tu l'écrases, si tu mords un tout petit peu dedans, comme ça, c'est collant, c'est particulier. Alors qu'elle est à la fois très cassante. Tu prends la truc ça fait tac, tac. Elle est à la fois cassante et à la fois collante quand tu la touches, voilà. Il faut que tu ramasses de la consoude et que tu essayes. Moi c'est ça ma pratique pour que tu reconnais, que tu touches, penses, sentes la plante. Il faut la toucher, l'écraser...

Q : Donc c'est la racine que tu utilises en macération, c'est ça ?

R : Alors les racines en macération dans l'huile. Alors moi ce que je fais c'est que je la coupe. Je fais plus <+> de macérations sèches. Je ramasse ma racine, je la sèche, puis après je l'utilise en digestion. Frais ou sec, mais bon, ...

Q : Donc tu fais la macération après le séchage ?

R : Voilà. Je fais fraîche, mais je fais plus facilement sec parce que quand je fais des stages et tout j'utilise la racine, souvent la racine sèche parce que j'ai pas obligatoirement de la fraîche ou c'est pas la bonne période pour ramasser. Un jour j'ai fait un atelier on a mis la fraîche. Quand je vais avoir de la fraîche, mais sinon je mets de la sèche.

Q : Mais y a pas de différence sur l'utilisation ?

R : Je sais pas... Moi j'utilise pareil, je sais pas si y a une différence entre la racine fraîche ou la racine sèche, voilà je sais pas.

Q : La macération alcoolique aussi c'est la racine ?

R : Alors ouais, mais par contre moi là je l'utilise fraîche. Ça comme ça se conserve très longtemps, je fais mes macérats alcooliques avec racine fraîche.

Q : Ah oui alors que la macération huileuse ça se conserve moins longtemps ?

R : Bah non, voilà. J'aime bien, les macérations huileuse, moi j'essaie tout les 6 mois, un truc comme ça tu vois, pas plus. Tu sais, macérations huileuses, y en a qui se garde un an mais j'aime mieux... Et puis quand y a les stagiaires ils font. Alors par contre ce qui est macération alcoolique c'est un peu délicat. La consoude a quand même des alcaloïdes dedans, il faut pas l'utiliser en grandes concentrations. Macération alcoolique c'est pour moi.

Q : T'apprends pas ça dans tes stages ?

R : Voilà, je leur fais faire des pommades, mais bon par contre y a des gens qui viennent chez moi et qui ont envie... tu vois des copains qui « tu as pas... ? » et j'en donne. Mais y a des gens... parce que la consoude c'est quand même à manipuler, en concentration forte... Y a pas mal d'alcaloïdes. Gérard Ducerf il la considère comme toxique même en alimentaire. Là je m'étais accrochée avec lui, j'en ai mangé depuis je sais pas combien de temps en truc, j'en consommait un peu... Après il est revenu, il est un peu, par précaution, un peu extrémiste là-dessus.

Q : Et tu la reconnais comment la consoude ?

R : Alors la consoude ça c'est intéressant parce qu'il y a une vraie confusion possible avec la digitale. La feuille de digitale et la feuille de consoude, alors ça effectivement, une jeune feuille de consoude et une jeune feuille de digitale, y a des confusions possibles. Alors la feuille de digitale elle est un peu plus étroite, et... Alors c'est marrant parce que sur place je t'affirmerai que. Y en a une qui a plus de ramifications, de veines, un peu dans tous les sens. Je crois que c'est la digitale. Sur le terrain je t'affirmerai, et là... Y en a une des deux qui est plus... Tu vois c'est marrant, sur le terrain je te dis ça c'est consoude, ça c'est digitale. Et là, en théorie... Faudrait que je me retrouve devant la plante, c'est drôle hein. Et puis là par contre, si on doute, je dis là tout le temps tout le temps, donnez un coup de pioche et regardez la racine. La racine de la consoude, noire, cassante, gluante. J'ai une copine, elle arrive pas du tout à se mettre dans la tête les tucs. Je lui dis « mais prends un truc et donne un coup de bêche et puis voilà après tu sais. ». Parce que les beignets de consoude c'est vachement bon, c'est délicieux.

Q : Donc de feuilles ?

R : Ouais, feuilles de consoude. Tu mets une pâte à beignets, tu mets deux feuilles, parce que une ça fait un peu plus léger, ça donne plus de consistance. Tu mets deux feuilles comme ça, ça s'accroche un peu mais sans plus, la pâte à beignet ça donne un peu plus de volume, et tu les passes à la poêle après, et puis en plus tu t'amuses... On a fait un stage, c'était vraiment superbe, tu verras les photos là, ça a un peu une forme de poisson, et ça a un goût de poisson, ça a un goût d'iode. Donc on faisait comme ça, on avait fait des petites déco et tout. On avait servi des beaux poissons. Y a un stage où y avait des filles qui étaient très très douées pour la déco, j'ai des photos. On a fait un stage superbe. Voilà. Mais tu vois la feuille de digitale elle aura pas ce ventru un peu, elle sera plus longue comme ça. Mais par contre, la confusion, là, faut faire gaffe. Dans des régions où y a beaucoup de digitale et consoude.

Q : Elles poussent au même endroit ?

R : Sur des bords, c'est un peu les lieux humides, sous-bois humides. Et après, tu cherches, c'est pas exactement au même endroit, parce que la consoude elle pousse pas en sous-bois, elle pousse plutôt près des maisons, mais tu cherches, tu dis « tiens ça c'est... » Ça a pas obligatoirement la tête de... Bah ma copine là, je pense à elle qui revient souvent en me disant « mais est-ce que j'ai ça ou ça ? ». Elle cherche de la consoude. Donc elle est sur un bord de chemin en sous-bois un peu humide, elle ramasse. Voilà, dans notre région y a les deux, ce qui veut pas dire... C'est pas comme le muguet ou l'ail de l'ours qui pousse exactement au même endroit, où tu peux, même si tu fais attention... Tu peux te tromper sur la plante elle-même vraiment, voilà, sur digitale - consoude. Ça c'est marrant, je crois que je l'ai pas dans mon truc de confusion. En photo, je m'en rappelle plus.

Q : Tu connais pas des cas de confusion ?

R : Non, mais des cas de questions oui, des questionnements oui. Je te dis ma copine elle me dit « j'arriverai jamais », donc quand elle ramasse elle vient me voir pour me demander, je lui dis « mais arrache ta racine ! », elle me dit « mais j'aime pas ». On peut regarder un peu une racine, un morceau de racine, c'est pas tout arracher.

Q : D'ac. Et donc mauve/guimauve tu me disais c'est surtout dans ton jardin.

R : Guimauve oui, et puis j'ai aussi la grande mauve qu'on plante, qui est pas sauvage, par contre des mauves y en a beaucoup de sauvages, mais celle que je ramasse vraiment c'est celle de mon jardin, une grosse superbe qui me sert aussi bien pour faire des encres que pour faire des..., pas

des encres, de la peinture.

Q : Et sur les pissenlits ? Y a plein de sortes de pissenlits différents !

R : Oui, y a plein d'espèces de pissenlits. Alors... Les jeunes rosettes de pissenlits, bon, quand j'explique je leur dit « y a plein », c'est une période où y a énormément de rosettes. Je vois pas quelle rosette à peu près de salade sauvage comme ça est toxique à cette période-là.

Q : Toutes les rosettes même si c'est des espèces différentes...

R : J'affirme pas. Mais chez nous dans les Hautes-Alpes je vois pas une jeune rosette ressemblant au pissenlit, attention hein, parce que la jeune pousse, c'est pas une rosette de vérate, de colchique et tout, de ces plantes comme ça. Et un truc je leur ai dit si vous voulez vraiment être sûr, au cœur le pissenlit est poilu, alors que d'autres jeunes rosettes ne sont pas poilues au milieu, tu vois, y a énormément de... Le saramejou n'est pas poilu dedans... Et puis bon ce qui peut se confondre saramejou - pissenlit éventuellement, tu arraches le saramejou, il se met comme ça, il se met en boule. Ah ça c'est adorable, c'est une jeune rosette qui est très très à plat, c'est dans les premières salades qui poussent, pour pas que les chevreuils etc. les mangent trop. Ils ont une tonicité dans leur nervure, ils sont très très très à plat. Quand tu les coupes, hop, la tonicité, ce qui les tient à plat fort, et ça devient, on appelle ça « le groin d'âne », voilà, donc saramejou, et le nom latin je sais plus ce que c'est. Saramejou, c'est du patois local, ça veut dire « se mange à la moitié de la journée », mezzo giù. Parce que c'est tellement concentré en vitamines C, tu le manges qu'à midi. Tu le manges le soir ça t'empêche de dormir. Ça c'est assez local, c'est assez Isère, c'était chez mes grands-parents à Barrot, c'est près de Pontcharra, surtout qu'on mangeait le saramejou. Après avec mes parents on l'a toujours mangé. Voilà, alors que le pissenlit il est lui aussi tonique. Pissenlit, c'est extraordinaire. Pissenlit...

Q : Ah ouais ? Pourquoi ?

R : Faut regarder le pissenlit. Un pissenlit, la fleur du pissenlit, le bouton se forme, il monte, il fleurit très haut, de façon à ce que les abeilles le voient. Un champs de pissenlits c'est jaune, ça domine tout, ça domine toutes les autres plantes. S'il faut que ce soit haut comme ça, ce sera haut comme ça, pour bien que les abeilles le voient. Une fois que c'est pollinisé, il faut qu'il mûrisse, plus besoin d'être vu. Bah tu regardes ta tige, elle se retourne. Tu verras, les fleurs trop mures sont retournées au sol. La tige elle est comme ça, les graines, et elles mûrissent au sol pour justement qu'elles soient pas bouffées par les bestioles. Une fois que la graine est mûre, le pissenlit faut que ça se disperse. La tige se redresse, t'as une grande tige avec les fameuses boules pour que le vent les disperse. C'est extraordinaire à regarder. Regarde les pissenlits, tu verras c'est fantastique. Ça c'est fantastique.

Q : C'est vrai qu'on a tendance à les voir en fleurs et après en boule, mais on regarde pas au milieu.

R : En fleur en haut, en boule en haut, et après.... Tu verras, un pissenlit, une fois qu'il est mûr, tac, la tige... Et y a une tonicité, un élastique particulier dans la tige du pissenlit, une puissance et tout, assez extraordinaire qui lui permet de se lever, se redresser. Ça c'est fantastique. Alors ça par contre c'est un truc que j'ai trouvé dans des livres. Et tu regardes tu te dis « putain, mais j'avais regardé le pissenlit, j'avais pas vu ! ». Comment il s'appelle le bouquin ? C'est les Écologistes de l'Euzière, comment ça s'appelle ce livre ? Il est fantastique, il parle de tout ça. [...]

Q : Et du coup le pissenlit, pour toi à part le saramejou... [...] Y a pas de risque d'intoxication quand on va ramasser du pissenlit pour toi ?

R : Je vois pas, dans la région où j'ai toujours habité, tu vois, fais bien attention à ce que je dis, je vois pas dans les régions où j'ai habité avec quoi je pourrais le confondre de toxique. Maintenant dans le Limousin j'en sais rien, j'ai jamais ramassé. Je sais que dans le Limousin je reconnaitrai le pissenlit, mais est-ce qu'il y a une plante locale que je connais pas, ou en Bretagne... Il faut toujours beaucoup beaucoup de précautions. Moi, je ne vois pas, dans l'Isère ou dans les Hautes-Alpes avec quelle plante, jeune pousse toxique un peu proche du pissenlit on peut confondre. Donc c'est pas très intéressant pour ton truc...

Q : Et sur l'utilisation, tu l'utilises en café, la racine torréfiée ?

R : Alors, la racine torréfiée en café. Tu vois là je vais en faire. Autrement jusqu'à maintenant je le faisais plus en stage, en démonstration, en truc, à la maison de temps en temps, j'en ai, j'en fais... Alors que là on va l'utiliser vraiment, dans un but thérapeutique, et puis moi ça me fera pas de mal en plus, détoxiquant et tout. Une cure de pissenlits, on en mange beaucoup beaucoup beaucoup, on ramasse énormément le pissenlits, la feuille. La fleur je la mets en déco, je l'utilise en omelette, très sympa. Tu fais une omelette de fleurs de pissenlits, c'est très bon. Les boutons je les utilise en câpre, ça je le fais. Le miel de pissenlits j'aime pas trop, tu sais une confiture qu'on fait à partir de la fleur. Par contre je fais des pommades à partir de fleurs de pissenlits, pour la peau, pour adoucir la peau.

Q : Et du vin de pissenlit... ?

R : Le vin de pissenlits, voilà, ça c'est un truc que je fais régulièrement en grosses quantités. En grosses quantités parce que je le fais pour plusieurs années, c'est un boulot monstrueux, c'est énorme comme boulot.

Q : Ah ouais, pourquoi ? Ça fermente c'est ça ?

R : Voilà, faut brasser, brasser. T'as quinze jours – trois semaines... Alors ça je peux tout à fait te donner la recette si tu veux, mais pas oralement, je l'ai écrite.

### Michèle, personne ressource

R : J'ai fait une formation de 3 ans avec François Couplan sur l'ethnobotanique. [...]

Q : C'est une formation à distance ?

R : C'était un weekend par moi pendant trois ans plus deux stages par an d'une semaine. Puis bon avant je faisais partie, enfin je fais toujours partie de Gentiana donc je fais de la botanique depuis longtemps, j'en ai fait dans mes études aussi. [...] <à propos des intoxications par confusion> J'avais travaillé un peu là-dessus, parce que justement dans la formation on travaillait en faisant nous-mêmes les cours, parce que c'est les gens qui font des cours aux autres. Et donc j'avais travaillé sur les toxiques et effectivement j'avais regardé un peu les appels aux centre antipoison. à mon époque ils disaient que c'était beaucoup des plantes d'appartement qui posaient des problèmes plus que d'autres.

Q : C'est vrai que sur la totalité des intoxications par les plantes, 80-90 % c'est des plantes d'appartement ou de jardins/parcs, et j'ai calculé que ça fait environ 6 % de cas d'intoxication par les plantes qui concernent des confusions de plantes. Et moi je m'intéresse spécifiquement à ces 6 % là. Parce que c'est vrai que c'est pas forcément étudié dans le détail ces 6 % là, à quoi ils sont dus. Y a quelques plantes d'exemple pour les cas les plus graves mais...

R : Bah c'est souvent la vératre/gentiane ou des choses comme ça. Enfin chez nous c'est ça.

Q : Tu connais quelqu'un qui s'est intoxiqué ?

R : C'est des cas qui circulent comme ça, moi je connais pas de gens qui ont fait la confusion mais on relate des histoires de liqueur de vératre qui est pas terrible. Et dans le cadre de cette formation, on avait fait justement aussi un jeu pour les autres sur les confusions qu'il pouvait y avoir entre les plantes qu'on utilise nous pour manger et les plantes toxiques. Donc c'était sous forme de jeu, de toucher, ... On avait des copines qui étaient très branchées pédagogie, donc on avait fait toutes sortes d'animations autour de ça pendant tout une après-midi, sur les toxiques en général, et notamment les confusions qu'il pouvait y avoir.

Q : Vous avez gardé ce jeu ?

R : Non parce que c'est pratique...

Q : Un truc que vous avez imaginé sur le coup.

R : C'était tout un truc avec un jeu de rôle en fait, et puis ça faisait un peu des ateliers et y avait

une énigme à trouver. Je crois pas qu'il en reste tellement de traces <rires>. Faudrait que je lui demande si elle avait conservé quelque chose. Mais ça avait bien plu ! [...] Cette fille elle est animatrice de centres de loisirs donc elle a l'habitude de faire des jeux avec des enfants, elle est très bricoleuse, et donc elle a beaucoup d'idées pour construire des jeux, des choses qui font apprendre de façon ludique. Elle est très forte. [...]

Q : Est-ce que t'as des origines rurales ?

R : J'ai passé mon enfance dans la campagne. Je suis née à Paris, mais j'y ai vécu juste les premières années de ma vie. Après j'étais en arrière-pays savoyard. Donc assez haut, vers 1000 mètres d'altitude, dans un petit village.

Q : Et tu as de la famille qui était rurale d'origine ?

R : Non. Mon mari oui mais moi non, ils étaient ouvriers plutôt.

Q : Donc t'as suivi la formation de Couplan sur les plantes, est-ce que t'as suivi d'autres formations ?

R : Non, parce que depuis j'ai pas vraiment eu le temps de continuer. Et puis, non j'en n'ai pas suivi d'autres. J'ai fait par moi-même, avant je lisais des livres d'ethno, et puis je testais, je faisais déjà plein de choses, même à mon mariage <rires> ! Le buffet c'était des crèmes à l'aspérule, des tartes aux orties, mais voilà c'était avec des bouquins mais comme on connaissait la bota, c'était pas difficile. C'est des plantes faciles à reconnaître la plupart, y a pas... Dans les histoires de confusion, y en a eu quelques unes justement avec François, dans le groupe où on était, mais bon personnellement ça m'est jamais arrivé.

Q : C'est quoi ces histoires ?

R : Bah les confusions, y a une fille, bon faut voir, les gens qui viennent faire ces formations c'est pas du tout des gens... Enfin moi j'avais un bagage de botanique et puis scientifique mais la plupart ils sont vraiment de tout horizon et en général ils connaissent absolument pas la botanique, et elle avait ramassé de la mercuriale, et donc elle a fait un gratin ou je sais pas quoi à la mercuriale. Je sais plus ce qu'elle voulait ramasser. Et bon elle a été très malade, je crois qu'elle a fini quand même à l'hôpital parce qu'elle avait trop mal à l'estomac. Et puis une autre fille qui a mangé des arums. Elle a voulu tester l'arum et c'est pas terrible a priori <rires>.

Q : Elle l'a confondu avec... ?

R : Non, je crois qu'elle avait envie de goûter ! <rires> Par pure curiosité.

Q : Un petit peu comme ça ou elle en a ramassé beaucoup ?

R : Non elle en n'a pas mangé des tartines mais elle en a mangé suffisamment pour être pas bien.

Q : Mais elle savait que c'était toxique ?

R : Je pense pas quand elle l'a fait, non. Mais ils étaient un peu aventuriers certains comme ça, ils y connaissaient pas grand-chose et ils essayaient beaucoup. Parce qu'avec Couplan on a l'habitude de sentir, de goûter, donc bon après on a parlé des toxiques et tout donc ils ont fini par se ranger. Mais au départ ils testaient. Donc après ils sont pas morts ni rien <rires> mais bon voilà, ils ont fait des expériences.

Q : Dans la formation justement de François Couplan, comment il l'aborde ce risque là ?

R : On l'aborde quand on fait le cours sur les toxiques, c'est-à-dire c'est moi qui avais la charge des toxiques. Bon quand on ramasse en général on parle des plantes qu'il faut pas confondre, quand on ramasse de l'ail de l'ours on parle du muguet ou des arums qui peuvent être à côté et faut faire attention. Mais c'est vrai que rapidement comme nous on a l'habitude de sentir, de toucher, de goûter, c'est une approche qui est quand même assez personnelle pour que finalement après, dans les années qui ont suivi j'ai plus jamais entendu parler de confusion. Parce que la connaissance des plantes elle s'était approfondie. J'ai une copine d'ailleurs qui m'a envoyé une question, parce qu'elle commence, elle connaît pas du tout la botanique, et ils sont très à fond, ils font une année sabbatique et ils ramassent des plantes, ils font plein d'essais, donc effectivement elle m'a posé des questions sur la petite ciguë et la carotte. Donc elle pose les questions quand même donc c'est bon signe, mais a priori elle les connaît pas quoi !

Q : Donc la formation comment ça se passe ? Chaque fois c'est des cours théoriques qui sont faits par d'autres élèves ?

R : Oui.

Q : C'est que ça ?

R : Plus maintenant. Nous [...] on a fonctionné comme ça presque tout le temps, y a eu quelques intervenants qui sont venus, ou François qui a fait quelques cours quand c'était sur des trucs qui le branchait, mais la plupart du temps c'était comme ça. Après lui il relisait les cours des gens et il apportait des corrections avant qu'on intervienne, et puis sur le coup aussi on en discutait, c'était pas magistral, on était un vingtaine... Donc c'était une partie comme ça théorique et pratiquement tout le temps on se baladait pour voir les arbres, voir tel truc autour de l'endroit où on était parce qu'on était dans la banlieue ouest de Lyon, et donc y avait quand même un peu des plantes autour, c'était assez facile d'aller se balader.

Q : Et donc à chaque week-end vous sortiez un peu ? Y avait une partie théorique / atelier, et une sortie. Et du coup maintenant ?

R : D'après ce que j'en sais ça a fini... C'est plutôt des cours qui sont fait par deux filles qui ont fait le CPE la première année, qui sont restées à travailler avec François Couplan, à qui il délègue un peu la gestion de l'école maintenant. Parce que c'était très lourd, enfin pour les apprenants qui payaient déjà très cher, ça faisait beaucoup de boulot !

Q : Vous aviez en moyenne combien de cours à préparer par an ?

R : Peut-être trois ou quatre. Trois peut-être. Enfin moi j'en prenais peut-être... ça dépendait, c'était pas imposé non plus, si on pouvait pas... Moi je bossais en même temps donc je pouvais pas toujours en faire beaucoup, parce que dans un week-end on fait trois ou quatre cours donc faut bien que ça avance !

Q : Et comment ça t'es venue cette envie... Tu cueillais déjà avant tu m'as dit...

R : Moi je me suis toujours baladée en fait. Donc avant j'avais personne autour de moi pour m'apprendre les plantes mais ça m'intéressait. Puis après [...] <pendant les études>, on faisait de la botanique beaucoup de montagne. Donc c'est venu par la bota au départ et puis bon quand on se balade en montagne, on regarde un peu les livres on trouve facilement des bouquins sur les cueillette sauvages, voilà ça a dérivé à partir de la botanique. [...] <à propos d'un groupe d'amis amateurs de botanique> J'étais avec eux dans le Lubéron ce week-end mais ça n'a rien à voir, on peut déterminer des fois : on regarde une plante « oh ça c'est ça », hop on passe à une autre. Nous <avec François Couplan> même le plantain on s'assoit autour, on la touche, on la sent, on essaie de la connaître de façon plus sensible quoi. Ça c'est intéressant, d'avoir une approche qui est moins intellectuelle. Surtout pour les gens qui sont pas intellectuels, ça donne une autre façon de voir les choses qui est intéressante.

Q : Lui il utilise pas du tout de critères botaniques dans sa formation ?

R : Si mais bon, là par exemple il a fait un bouquin, je suis pas du tout d'accord avec son bouquin. C'est un bouquin où il fait des espèces de clefs pour déterminer un certain nombre d'espèces mais en fait les critères sont tellement simples que au fond ça pourrait être tout un tas d'autres plantes en fait. On peut pas ranger avec les clefs les 2000 ou 3000 plantes de la France, alors que là il arrive qu'à quelques plantes, j'ai trouvé ça pas très scientifique de faire comme ça. Et après du coup la fille qui l'aide en ce moment c'est une fille qui a fait des études de biologie, donc un master aussi, et un peu grâce à elle il a remis un peu de la systématique à jour. Mais c'est pas ce qui l'intéresse ça c'est sûr. Après au niveau des recettes, des façons d'accommoder, c'est ça qui est chouette aussi. Ce qui est intéressant c'est de voir à quel point on faisait des repas gastronomiques, le soir en stage, avec les plantes qu'on avait ramassé. De très bon niveau, niveau cuisine. Il aime beaucoup faire ça.

Q : Il mange beaucoup de choses, même des choses qui sont pas très bonnes j'ai entendu dire.

R : C'est à dire quoi qui est pas très bon ?

Q : Au niveau gustatif en tout cas. Qui n'ont pas forcément d'intérêt gustatif même si c'est pas

toxique.

R : Je sais pas, non nous ce qu'on ramassait c'est des plantes que je ramasse encore et qui sont bonnes. Quel genre ?

Q : Non, j'avais pas d'exemple. C'est quelque chose que j'avais entendu dire.

R : Non ça je vois pas non, honnêtement. [...] Je pense que ce qu'on a mangé et ce qu'on a appris à faire c'était franchement bon. Vraiment. Et justement, c'est une façon... La plupart d'entre nous on était végétarien, et c'est une façon de voir qu'en utilisant les plantes sauvages, on a une panel de goûts qui est infiniment supérieur à celle d'une personne classique qui mange de la viande. [...] Y a plein de goûts qu'on ne connaît pas avant de manger des plantes, de goûts vraiment particuliers. La berce, le fruit de berce, c'est vraiment inimitable ! C'est spécial. Là, je ramasse le cornouiller mâle, la confiture de cornouille, les gens quand ils la goûtent ils sont épatés, c'est excellent, c'est d'ailleurs bizarre que ça soit pas commercialisé la cornouille, c'est délicieux.

Q : C'est pas particulièrement difficile à faire ?

R : Ah bah non pas du tout non, c'est comme des olives niveau taille. Non c'est pas du tout dur à faire, moins que certaines qu'on voit, genre le rosier et tout ça où c'est des trucs faut en vouloir quand même pour le ramasser ! Là le cornouiller c'est facile à ramasser, c'est facile à faire. [...]

Q : Est-ce que t'envisages de suivre d'autres formations prochainement sur les plantes ?

R : J'aimerais bien mais j'ai un problème de niveau. Y a des gens que je connais, qui me disent « j'ai fait un stage là ou là », qui m'intéressent, des gens qui ont l'air sympa, mais j'ai pas envie de recommencer par les bases. Faudrait que y ai deux niveaux, pour les gens qui s'y connaissent déjà, qu'on aille un peu plus loin qu'on ait d'autres idées. Là en ce moment non j'ai pas vraiment le temps, et ce que je connais déjà j'ai pas forcément le temps de le cueillir donc j'en ressens pas vraiment le besoin. Je suis plus à l'affût d'idées de recettes, y a des gens avec qui je parle et qui me donnent parfois des idées de recettes, ça m'intéresse, plus que de refaire... Enfin les stages c'est sympa surtout pour se voir et partager des façons de faire justement. ça arrivera sûrement. Là c'est un peu full au niveau du temps ! <rires> C'est plutôt nous qui le faisons. Là j'ai un groupe, régulièrement je les invite et puis on fait une cueillette et on cuisine ce qu'on a ramassé.

Q : Tu fais toi-même un stage ?

R : C'est des gens que je connais et je sais qu'ils s'intéressent aux plantes, quand c'est possible je les maile et puis on essaie de se retrouver ici, et on fait une sortie. Mais j'ai pas forcément pour l'instant envie de travailler avec des gens que je connais pas, j'ai pas le temps. J'aime bien travailler avec un petit groupe.

Q : Depuis quand tu transmets toi-même ?

R : J'ai dû commencer l'année dernière. [...]

Q : Quand tu transmets dans tes stages avec ton groupe, comment t'expliques les plantes, globalement ?

R : À chaque fois on n'a pas ramassé beaucoup d'espèces différentes... Bon bah quand c'est l'ail de l'ours, ils me posent la question justement de savoir avec quoi on peut le confondre donc on le regarde sur place. Après on a fait la primevère c'est pas très compliqué, le sureau c'est pareil... Je fais vraiment, c'est la même façon que Couplan c'est-à-dire qu'on essaie de sentir, de prendre plaisir à cueillir, dans le respect de la façon de cueillir, pas tout cueillir au même endroit... Mais nous on n'est pas beaucoup quand on fait ça, on est 6 ou 7, donc le message passe assez facilement. Bon après c'est des amis en même temps, ils ont pas forcément l'envie de faire de la botanique donc je les embête pas avec les espèces et tout ça, c'est vraiment sur les caractères immédiats, faciles, qui leur permettent de trouver la plante. Et souvent ils ont déjà un peu une connaissance, le lierre terrestre ou la benoite urbaine, là les gens ils connaissent un peu moins, mais bon c'est vrai que l'une et l'autre avec l'odeur on reconnaît assez facilement. Mais c'est vrai qu'après ils peuvent l'oublier assez facilement aussi. Je sais que y en a un qui travaille avec moi, et y a un moment il m'a demandé de voir le lierre terrestre, il se souvenait plus de la forme que ça avait. Donc c'est de la pratique quoi, de l'apprentissage sur le tas.

Q : D'accord. C'est que des sorties que vous faites en groupe ou t'as d'autres formes de transmission ?

R : On fait des sorties mais surtout on cuisine. Pour moi, ce que j'ai appris aussi avec Couplan c'est que le fait de les manger, de les préparer, de mettre deux heures à les couper en petits morceaux, à les faire revenir, à faire comme ci comme ça, ça donne une approche complètement pragmatique de la plante. Et si on n'en fait pas beaucoup à la fois, les gens qui connaissent pas ces quelques plantes-là bah ils s'en souviennent. Alors peut-être, si c'est des plantes qu'ils connaissaient vraiment pas, tous seuls la deuxième fois ils y arriveront pas, mais voilà, encore une fois, ça rentre assez facilement parce que c'est par le corps que ça rentre, par le goût... L'impression qu'on a quand on découpe...

Q : Toutes ces sensations qui font que ça reste.

R : La germandrée des bois, on fait des espèces de soupes aux cèpes sans cèpes, y a des gens ça les épate ! Après ils flashent quand même. La première fois qu'on la ramasse, ils ont pas goûté, on la ramasse, mais après ils sont vraiment demandeurs de la reconnaître vraiment bien. Ça a une odeur particulière aussi.

Q : Les personnes qui sont dans ton groupe, c'est des amis mais ils sont plutôt urbains ? Quelle branche... ?

R : Ils sont de tout genre en fait. Y en a des urbains, y en a qui connaissent pas mal les jardins, les plantes potagères, tout ça. Y en a une qui a habité très longtemps en montagne à qui j'ai fait découvrir des plantes qui sont autour de... Elle avait une chambre d'hôtes à l'époque. Je lui avais fait faire un tour, du coup elle avait pu l'utiliser dans sa cuisine de table d'hôte, c'était sympa. Disons la plupart c'est des gens soit qui sont montagnards et qui s'intéressent aux oiseaux, ils ont déjà un peu la fibre écologique, pas des urbains purs. Les urbains purs c'est plus difficile. Mon frère il est *Urbanus urbanus*, mais bon une fois on a ramassé des fleurs en se baladant et après on a fait une belle grosse salade avec plein de fleurs et ça ça allait, ça leur plaisait, mais voilà faut passer par des côtés aussi, par la vue. « C'est beau, en plus c'est bon et c'est étonnant, ça se mange... » Lui je peux pas lui faire ramasser des trucs compliqués, en plus ça l'intéressera pas, mais ramasser des fleurs c'est facile, en plus c'est sympa et ça flash tout de suite.

Q : C'est pas la même approche aux plantes, par rapport à des gens qui ont plus l'habitude de fréquenter... ?

R : Non, parce que les plantes il s'en contrefiche au fond je pense, il sait que moi je les utilise mais... Alors que là c'est... Non, c'est pas la même approche. C'est pas non plus des gens qui ont la demande de faire des cueillettes, c'est simplement nous, en se baladant, ça lui permet de lui faire quand même voir qu'il y a tout un tas de diversité, que y a des trucs qu'on passe à côté qui sont faciles à ramasser, qui font de l'effet et qui sont bons. ça l'amène aussi au respect des plantes, à regarder autour d'eux. C'est un peu sur d'autres biais, la pédagogie à l'environnement, plus ce côté là quoi.

Q : Et du coup toi tu cueilles quoi ?

R : Ici au printemps on cueille beaucoup de tamier, *Tamus communis*.

Q : Pour les asperges ?

R : Oui. Y en a plein la colline donc à chaque fois qu'on se balade on a un petit bouquet. Bah le cornouiller mâle. Qu'est-ce qu'on cueille facilement... ? Aussi j'aime bien les *Phyteuma*, les raiponces. ça oui. L'ortie, mais on triche un peu parce qu'on en a dans le jardin. Les primevères, les feuilles de primevère et la racine de primevère. L'aspergette, quand on en trouve assez, les *Ornithogalum*. Le sureau. L'ail de l'ours. L'aspérule je la ramasse pas trop parce que j'aime pas beaucoup. Qu'est-ce qu'on cueille d'autre ? Le lierre terrestre mais c'est pareil je triche un peu parce que j'en ai partout là. La benoite urbaine c'est surtout quand on a des invités, parce que ça a une odeur particulière. L'égo-pode, parce que j'adore ça. La consoude j'ai triché aussi parce qu'on n'a pas de la consoude officinale, donc j'ai mis de la consoude officinale, y en a plein dans le jardin ! Quand on rencontre de la consoude, de la berce, chénopode bon-henri quand on est en



montagne, mes deux favoris. En montagne aussi on adore... Ça y est je vais plus trouver le nom de ce truc... On appelle ça les noisettes des lutins... la renouée vivipare.

Q : Je la connais pas celle-là.

R : Ça fait des petites bulbilles en fait, le long de l'épi, et ces petites bulbilles elles ont vraiment un goût de noisette assez sympa, du coup soit on les mange comme ça en passant, soit on le met sur des petits sablés par exemple, c'est très bon. Tanaisie, éventuellement, ça me vient plus trop comme ça. Je crois que c'est les principales que j'utilise.

Q : Y en a sûrement d'autres mais ça reviendra.

R : Oui oui y en a plein mais faut que je les croise en fait.

Q : De façon globale, tu cueilles que pour de l'alimentaire ?

R : Presque. Si, j'ai eu croisé de l'arnica là au col du Lautaret, j'ai cueilli un peu d'arnica. Le plantain je l'utilise quand on a des piqûres, assez facilement, mais bien plutôt en alimentaire, bien que ce qu'on mange nous soigne aussi <rires>.

Q : Et donc c'est pour de l'alimentaire immédiat ?

R : Oui en général on le mange tout de suite. Pas de conserves. Ah bah si je fais l'ail de l'ours, les boutons d'ail de l'ours en fait. Je mets au vinaigre. Le reste c'est plutôt de l'immédiat.

Q : L'ail de l'ours, les boutons ça fait comme des câpres quoi ?

R : Oui.

Q : Et comment tu décrirais l'ail de l'ours ?

R : Décrire, la plante ? Alors je dirais deux grandes feuilles, assez tôt dans la saison, dans des endroits qui sont ombragés un peu, suffisamment humides, des grandes colonies, une odeur très caractéristique mais il faut se méfier, dès qu'on en a plein les mains tout sent la même chose ! Des feuilles assez lisses et fines, après les fleurs elles sont aussi caractéristiques.

Q : Est-ce que ça t'es arrivé d'avoir des doutes en cueillant de l'ail des ours ? Par rapport aux confusions qu'on peut faire ?

R : Non.

Q : Et comment tu le différencies des autres plantes avec lesquelles on peut confondre ?

R : Bah, y a le milieu déjà. Là où je ramasse c'est vraiment des mêmes colonies qui partent du même rhizome. Après... Le muguet ici c'est beaucoup moins fréquent, y en a quelques colonies à droite à gauche. Les feuilles elles sont plus rigides en fait. Évidemment aucune odeur, enfin pas l'odeur de l'ail. Oui, c'est vrai que moi j'ai jamais vu... Enfin je sais que les feuilles peuvent être confondues, mais j'ai jamais vu de muguet à côté d'ail de l'ours. Parce que chez nous le muguet il est beaucoup plus tardif. Il est au mois d'avril, alors que l'ail de l'ours déjà en février-mars on a déjà les colonies et au moment où y a du muguet l'ail de l'ours il est en fleur. Donc voilà c'est un peu difficile du coup de le confondre parce que c'est pas la même époque de floraison.

Q : Encore faut-il connaître les époques...

R : Mais si vous avez entendu les appels au centre antipoison, est-ce qu'il y a vraiment des gens qui ont confondu avec du muguet en voulant ramasser de l'ail de l'ours ? Moi j'ai jamais entendu parler de ça en fait, je sais que ça... enfin on peut imaginer que ça existe mais... Parce que le muguet c'est méchant quoi. Mais moi j'ai entendu parler d'enfants qui peuvent boire un peu d'eau du vase du muguet, et ça c'est très méchant, mais de confusions lors de cueillettes honnêtement je suis un peu sceptique. J'ai jamais entendu de gens vraiment qui l'aient fait.

Q : J'avoue que c'est pas très évident à savoir, parce que j'ai des cas de confusion avec l'ail des ours, mais on sait pas avec quoi ils ont confondu. Du coup faut essayer de deviner ce qu'ils ont pris en fonction des symptômes, et en général les personnes

R : Oui c'est-à-dire les gens qui avaient voulu manger de l'ail de l'ours et qui après sont malades ?

Q : Soit ils sont malades soit ils ont peur d'être malades parce que y a eu un goût bizarre ou parce que je sais pas quoi, et du coup, y a des cas avérés de confusion avec l'arum...

R : Oui voilà, j'aurais dit peut-être plutôt l'arum.

Q : Mais avec le muguet y en a pas de cas avéré avéré. Faudrait essayer de deviner juste avec les

symptômes, comme y a pas d'expertise botanique sur les cas de confusion au moment de la confusion, faut essayer de deviner a posteriori avec quoi ils ont pu confondre.

R : Oui, bon après tamier ou muguet ça fait pas les mêmes symptômes. Après le pissenlit... Je pense que c'est encore relativement ramassé l'ail de l'ours, donc quantitativement y a quand même de la matière, et moi j'ai vraiment jamais entendu... Enfin ça pourrait être très grave en fait, mais j'en n'ai jamais entendu parler. Nous dans les plantes qu'on ramasse y a la gentiane, parce qu'on fait de la gentiane aussi. Ça pour le coup, des cas entre la vératre et la gentiane, ça paraît plus probable. Parce qu'ici la plupart des gens ils savent que y a la gentiane, qu'on peut faire des liqueurs et tout ça, mais quand on se balade avec les gens ils savent pas distinguer la vératre et la gentiane.

Q : T'as déjà vu ça ? Des personnes qui savaient pas distinguer ?

R : Ah oui oui, nos amis quand on se balade, nous on ramasse, donc en montagne on tombe forcément sur la vératre et la gentiane, ils ont aucune certitudes. Après c'est pas forcément eux qui vont ramasser, je pense que... Hum je sais pas, franchement... J'ai vu un cas de confusion, alors tiens je pensais pas à te le dire, justement nous on mange beaucoup de tamier. Mes beaux-parents qui sont aveyronnais, qui sont de milieux rural et tout ça, les *respunchus* ça se mange beaucoup dans la région. L'année dernière ils nous ont envoyé une photo parce que mon beau-père avait des doutes quand même de ce qu'il avait ramassé. Et en fait c'était des clématites. Et ma belle-mère elle était prête à les manger. C'est parce que mon beau-père a insisté pour qu'ils nous demandent avant. Et j'ai vu ça, sur le coup sur la photo j'ai dit « je sais pas ce que c'est », enfin ça me disait bien quelque chose, et puis je me dis « déjà s'en est pas », puis après « oui non, c'est même de la clématite ». Et elle était prête à la manger, alors je sais pas ce que ça aurait donné mais elle était vraiment sûre quoi. Puis elle, quand elle était petite elle en mangeait. Puis nous, elle sait qu'on en mange, elle en a mangé avec nous, mais en fait...

Q : C'était la première fois qu'elle se trompait comme ça ?

R : C'est la première fois qu'elle en ramassait. Je pense qu'ils ont du en ramasser dans leur jeunesse, après c'est des gens qui ont pas ramassé du tout, qui ont un peu des souvenirs comme quoi ça se faisait, puis le *respunchus* c'est vraiment sud quoi, donc y en a vraiment plein, et elle a pas su... Elle était prof de bio quand même. Donc là on s'est dit « oulà ». Je sais pas s'ils auraient eu... Peut-être un peu mal à l'estomac...

Q : C'est quoi que tu dis ? Le *respunchus* ?

R : C'est le tamier commun. C'est le nom qu'on donne dans le sud, où c'est encore bien ramassé. Pissenlit, ail de l'ours, et puis dans le sud *respunchus* c'est encore ramassé.

Q : Oui c'est vrai que par ici...

R : Pas beaucoup non. Bah l'autre jour quand même on en avait ramassé, on avait un bouquet comme ça, puis on a croisé un monsieur qui me dit « ah vous avez ramassé des aspergettes... ? » je lui dis « ah non c'est des tamiers, les aspergettes c'est plus tard... » il me fait « ah vous avez l'air de vous y connaître » <rires>. Non, il m'a pas dit aspergette il m'a dit « des ornithogales », je me suis dit « dis-donc, y a pas beaucoup de gens qui savent le nom des aspergettes ».

Q : Et le tamier, justement, comment tu le reconnais en jeune pousse ?

R : C'est des jeunes pousses qui sont très longues, qui s'en vont se balader sur les plantes environnantes, qui sont très juteuses, très cassantes quand on les coupe, très tendres, qui ont pas de feuilles développées quand on les ramasse. On ramasse le bourgeon terminal et puis la tige, et peut y avoir deux ou trois feuilles non développées dessus. Ça forme des sortes de lianes autour des plantes, ça s'enroule, en train de chercher son chemin. Pour moi c'est aussi une plante... J'avoue qu'avec la clématite elle m'a surpris.

Q : Y avait les feuilles de la clématite ?

R : Ben ouais, des feuilles qui étaient pas encore très développées, mais surtout elle avait pris un morceau tellement grand qu'on voyait vraiment que c'était des feuilles opposées avec une séparation très dichotomique comme ça. Le tamier ça fait des grandes pousses sans croisement, ça

court. C'est juste que faut pas la ramasser... Nous quand on fait ramasser aux gens on leur dit juste que voilà, faut la ramasser comme ça, eux ils ont pas de mal à ramasser, on leur dit juste que c'est toxique à l'état adulte, que les baies sont toxiques, et que faut ramasser quand c'est dans cet état là, pas après, pas à l'état plus développé en fait.

Q : Donc c'est à partir du moment où y a les feuilles qu'il faut plus le ramasser ?

R : Voilà, à partir du moment où y a les feuilles, où ça devient un peu... Enfin je sais pas j'ai pas essayé, finalement je sais pas, j'imagine que ça devient beaucoup plus lignifié, petit à petit. Là c'est tellement tendre, ça doit être vraiment cellulose à fond. Et puis le tamier on le voit pendant un mois ou deux, au moment où ils cherchent leur chemin, après ils s'installent dans les arbres et on les remarque beaucoup moins en fait, ils sont enchevêtrés. Là on les remarque parce qu'ils font les têtes chercheuses, donc ils dépassent.

Q : Et ils repoussent chaque année en fait ?

R : Oui, c'est vivace, donc ça repart.

Q : Tu l'utilises comment ? En asperge ?

R : Oui, juste cuite une minute dans l'eau, puis sel, citron, huile.

Q : Et l'ornithogale, comment... ?

R : Pareil, mais y en a beaucoup moins par ici des ornithogales. Pareil, oui d'ailleurs le tamier, à l'occasion on ramasse aussi les jeunes pousses de ruscus là, le fragon. L'aspergette pareil, on le fait cuire très peu à l'eau, comme le *Phyteuma* aussi, quelques minutes puis manger pareil, citron et sel.

Q : Comment tu les distingues ces jeunes pousses, elles sont très différentes ?

R : Lesquelles ?

Q : Le fragon, l'ornithogale, le tamier. T'as pas de problèmes de confusion ?

R : Le fragon il est souvent à côté du fragon, enfin il part de la base, et il est plus verdâtre en fait, plus sombre. C'est des pousses qui sont plus sombres et un peu plus dures. Et au goût elles sont plus amères que le tamier. Et plus colorées quand on les ramasse.

Q : Et ça peut pas se confondre avec des autres jeunes pousses ?

R : Non, qui fassent des asperges comme ça, ça a vraiment une tête d'asperge...

Q : Justement, avec les asperges ?

R : Y en a pas dans la région des asperges. Enfin y en a dans le jardin qui sont venues je ne sais comment. Et dans le sud ou en Corse on ramasse des asperges mais c'est à côté d'asperges, aux endroits où y a des asperges, c'est buissonnant, puis ça a vraiment une tête d'asperges comme on les achète, les asperges sauvages. Les vraies asperges. À ma connaissance y a pas de plantes toxiques qui pourrait ressembler aux asperges, aspergettes, et tout ça. Y a guère de possibilités de confusion. Pas non plus avec des plantes non comestibles, cette forme particulière de pousse qui pousse très vite, qui cherche un peu son chemin, y a pas beaucoup d'espèces qui font ça. Une espèce qui serait pas comestible qui ferait ça, j'en n'ai pas idée, j'en vois pas.

Q : Et avec l'ornithogale ? Entre l'aspergette et le fragon ?

R : L'ornithogale ça fait pas une liane pareil, c'est grand comme ça, c'est beaucoup plus épais, la tige est épaisse et ronde, vert clair, et puis le sommet c'est des boutons en fait, ça fait vraiment des petites boules vertes au sommet. ça ressemble pas du tout aux deux autres en fait. Ça ressemblerait plus à une fleur en bouton, avec une tige qui est plus épaisse.

Q : Et ça du coup, c'est avec Couplan que tu les as apprises ?

R : Les *respunchus* on en avait ramassé avant en fait [...]. Moi je me méfiais un peu à vrai dire, quand <mon mari> a commencé à ramasser des respunchus je les ai pas trop mangés au départ. Les aspergettes, je pense que c'est peut-être avec Couplan oui, parce qu'on a fait des recettes avec de l'aspergette. Le fragon, je pense que c'est personnel. Je savais que ça se mangeait, par les livres.

Q : Et t'as appris à le reconnaître à partir des livres ?

R : Bonne question... Non, parce que je la connaissais en plante déjà, au niveau botanique, donc... Je crois pas qu'en stage on ai vu du fragon, on est pas allé à cette période. Je saurais pas te dire

quand j'ai appris à la reconnaître. Je sais pas, peut-être dans les livres, un mélange de botanique et puis de livres. Probablement comme ça, mais ça fait longtemps donc je sais plus. Les aspergettes ils avaient pas, c'était l'*Ombellicum* ou l'autre là, enfin ils en avaient une espèce là où il est qui se mange pas. Je sais pas pourquoi d'ailleurs. Il nous disait que elle se mangeait pas, on l'a pas mangé du coup, mais j'ai pas vérifié pourquoi celle-là elle se mangeait pas. Les autres espèces d'ornithogales qui y avaient là-bas. On n'a pas essayé, et j'ai pas de données dessus, je sais pas si c'est vrai du coup. Enfin c'est peut-être simplement pas intéressant.

Q : D'accord, c'était une autre espèce d'ornithogale qui était différenciable à l'état de jeune pousse ?

R : Oui parce qu'elle faisait des ombelles en fait, alors que l'autre elle est plutôt toute droite.

Q : Les raiponces, comment tu les reconnais ?

R : Les raiponces on les ramasse quand les fleurs sont en bouton, du coup elles sont un petit peu violettes, elles sont assez hautes, et elles sont en général au même endroit. Y a des colonies aussi, elles sont rarement isolées. Les feuilles sont particulières, un peu en triangle, un peu allongées. C'est aussi très tendre... On se pose plus de question de comment on les reconnaît ! <rires> [...] Les *Phyteuma*, cette couleur violette particulière, souvent elles sont pas au même stade donc y en a qui sont un petit peu en fleurs, et puis nous on connaît les coins, donc on regarde où ils sont, on les repère. Comme on les aime bien, y a des endroits où on les laisse pousser pour que ça continue à prospérer un peu parce que y en a peu sur la colline, et puis y a d'autres endroits où on ramasse parce qu'il y en a plus. Pour préserver la ressource !

Q : Vous ramassez quoi ? Vous ramassez les feuilles ?

R : Non, on ramasse toute la jeune plante en fait, une vingtaine de centimètres à partir du haut de la fleur, mais vraiment on peut ramasser largement une vingtaine de centimètres, c'est très très tendre et très très bon. Quand on le met sur une assiette blanche, comme on le met sur un peu de citron comme les autres, le citron a tendance à délayer le violet donc ça fait un peu des auréoles violettes, c'est très joli. C'est joli, c'est aussi très bon celle-là.

Q : Sommités fleuries. Et donc vous les cuisez ?

R : Pareil, très peu de temps ouais, deux-trois minutes. À l'eau bouillante.

Q : Est-ce que tu penses qu'il y a des risques de confusion de la raiponce ?

R : Je vois pas avec quoi, honnêtement, c'est vraiment un violet particulier, c'est des fleurs... Dès qu'on regarde un peu les plantes, les raiponces elles ont une forme vraiment particulière, une couleur particulière, les feuilles ont aussi une forme facile à reconnaître. Donc à cette époque de l'année où on les trouve, c'est relativement précoce, c'est des plantes assez grandes comme ça, à cette époque-là... Je pense pas qu'on puisse les confondre.

<arrivée du mari qu'on appellera André>

Q : Parlez-moi du sureau...

R : Le sureau, alors on a rigolé hier, parce qu'on regardait une série américaine là qui se passe dans l'ouest américain, dans le Montana, et ils avaient mis dans le puits de la ciguë, et dans d'autres il y avait des fleurs de sureau. Et ils disaient « c'est presque pareil, c'est juste les baies qui sont pas pareil ». Tu te rappelles hier dans le film ? Le sureau et la ciguë ? « ouais, c'est presque pareil ». <rires> Le sureau et la ciguë on voyait pas trop le rapport mais bon...

R2 : Puis y a des sureaux toxiques.

R : Oui d'accord, mais pour le confondre avec de la ciguë c'est quand même compliqué.

R2 : C'est impossible.

Q : Si on voit que la fleur, et encore, de loin.

R : Oui, de loin par temps de brouillard et quand on a le nez bouché. Parce que... Donc le sureau, oui on est vite au courant que le sureau hièble on le mange pas, mais je trouve pas que ce soit très difficile parce que le sureau hièble ici il est beaucoup plus tardif, les fleurs de sureau là on les mange, ils sont déjà en fleur, et le sureau yèble il est tout petit là encore. Donc y a un décalage dans le temps qui fait que le risque de confusion paraît assez limité. Alors après est-ce qu'ils

utilisent les feuilles ? Peut-être en utilisant les feuilles... à la limite. Mais pas les fleurs. Est-ce qu'on utilisait les feuilles des foies, moi je les utilise pas trop... ?

R2 : Les feuilles de sureau ?

R : Ouais, je les ai jamais trop utilisées, mais je sais pas si j'ai pas vu quelque part qu'on pouvait faire comme avec les feuilles, de l'alcool en fait. Vu que c'est assez odorant c'est possible. Non j'ai un peu du mal à voir la confusion qu'on peut faire avec le sureau, ça a une telle odeur particulière...

R2 : La question c'est quoi ?

R : On parlait des histoires de confusion de certaines plantes, là par exemple le sureau.

Q : De comment on reconnaît les plantes, du coup je voulais savoir comment vous reconnaissez le sureau par exemple.

R : À l'odeur.

R2 : Moi je pense confusion qui se pose comme question [...] c'est souvent les Apiacées.

R : Oui mais là en l'occurrence c'est quand même un arbuste qui est assez volumineux, c'est pas les Apiacées...

R2 : Le sureau non. Y a un seuil de défiance tellement grand sur les plantes que les gens n'essaient même pas quand ils savent pas.

R : Oui c'est un peu ce qu'on disait tout à l'heure, je lui demandais si y avait des cas réels... Ce qu'on disait aussi avec François Couplan, c'est que y a vraiment une défiance c'est-à-dire que si y a un cas d'une personne qui par hasard va s'intoxiquer avec une plante, déjà j'ai vu ça rarement, sauf dans mes collègues un peu casse-cou là, ça va être un peu mis en exergue. Ou là, même quand on fait des repas entre nous, y en a toujours pour dire « oh là là, attention, faut pas qu'on soit malade ! »... Y a une certaine méfiance, vraiment, des gens, vis-à-vis de ça. Alors qu'en fait, à la limite, ils ont moins de méfiance pour les champignons qui sont beaucoup plus faciles à confondre ! Il me semble qu'il y a moins de méfiance. Parce qu'ils ont moins l'habitude de les manger. Ils le mangent en général, mais y en a toujours un ou deux pour dire « ah on va pas s'intoxiquer ?? ». Même là, on avait mis juste des fleurs et je sais plus qui c'est qui l'a dit, on était en repas en famille, « quand même, attention, on mange des trucs de la nature, c'est... » Et c'est pas la défiance qu'on a vis-à-vis d'autres trucs qui sont beaucoup plus dangereux que ça.

Q : Tu trouves ? Moi j'avais l'impression que c'était plutôt l'inverse. Qu'on avait l'habitude de se méfier des champignons parce qu'on sait que y a des confusions très dangereuses, et que les plantes bon ça a l'air sympa, mignon et c'est tout bon, du coup on se méfie beaucoup moins.

R : Non, pas quand on le ramasse. Quand on ramasse pour manger les gens ils sont franchement méfiants.

R2 : Le corps de chacun est en première ligne.

R : Je veux dire, il faut qu'ils aient confiance quand même dans la personne... Ils tâtent voir si vraiment on connaît ou pas. Non, y a une vraie méfiance, et encore c'est des gens qui font l'effort de venir et de ramasser, qui sont en contact. Qui essaient. Pour des gens qui mettent jamais les pieds dehors, on approche de la folie douce d'aller manger des plantes ! Des plantes sauvages, pour eux c'est un espèce de vague magma vert, mais alors que quelqu'un puisse s'y retrouver pour manger des trucs qui soient bons... Non, y a franchement une méfiance de ce qui vient de la nature.

R2 : Depuis qu'on est agriculteurs on a perdu toute la culture...

R : Toute cette connaissance oui c'est ça, y a vraiment plus de...

R2 : Moi même chez moi, agriculteurs, ils avaient une culture, ils connaissaient le sureau, les plantes, ce qu'on pouvait manger, pas manger...

R : Oui bah je lui ai raconté avec ta mère qui pourtant ils sont d'un milieu rural où ils mangent les *respunchus* et ils sont capables de faire des erreurs.

R2 : Des *respunchus* y en a pas beaucoup mais les grasse-poules... Enfin y a toute une culture de cueillette autour, mais qui est très déterminée, c'est-à-dire y a ça, ça, ça, ça, on les comptes

comme ça.

R : Les doucettes... même pas, les salades en fait.

R2 : La roussane...

R : Oui, bah les salades.

R2 : Les salades voilà, et puis les fruits, ça allait jusqu'au sorbier.

R : Et ça se perd. Parce que ça tu parles de ça mais y a 50 ans...

R2 : Et jusqu'à faire de l'huile avec les faînes de hêtre. Où on nourrissait avec les tourteaux, les restes, les animaux, et l'huile on en faisait, c'était pour la consommation personnelle.

R : C'est une culture qui s'est vraiment perdue, et du coup les gens quand on les amène et qu'on leur propose de manger y a une méfiance. Y a à la fois cette méfiance et cette envie de goûter... Il faut qu'il ait confiance, vraiment. Je pense que s'ils ont pas confiance ils le mangeront pas. Nous qu'est-ce qu'on a mangé là... ?

R2 : Les asphodèles.

R : Ah oui, en Corse on a mangé des asphodèles, on s'est dit « hou là là »

R2 : Mais personne ne savait en fait.

R : Personne n'était sûr, parce qu'on dit toujours que les asphodèles ça a été mangé dans les cas de disette, les gens ont été jusqu'à manger les asphodèles, enfin les petits tubercules. Et en Corse c'est vrai que c'est quand même limité les plantes comestibles en fait, et les asphodèles non, y en a un paquet. Donc on les a goûté, et même nous qui connaissions bien les plantes bah on était un peu hésitants. Vraiment, ça ressemble à des petites pommes de terre quand on les fait cuire c'est joli ! Mais cuit c'est bon en fait, et personne n'a été malade. Mais là c'était un peu une expérience commune avec nos asphodèles <rires>.

R2 : Ce qui faisait peur aux gens c'est que même les sangliers ne les mangent pas, ou les cochons en liberté.

R : Bah oui, ça c'est vraiment pas mangé, et c'est très abondant, alors c'est très curieux. En Corse y en a un sacré paquet !

R2 : Alors peut-être qu'il y a des toxines thermolabiles...

R : Oui ou peut-être que c'est comme la consoude où faut pas trop en manger parce que ça peut s'accumuler et faire des dommages au foie ou... Mais moi j'ai jamais rien vu, y a pas d'étude que je connaisse, vraiment d'analyse chimique des tubercules d'asphodèle, j'ai pas trouvé. Faut chercher, mais moi j'ai le gros bouquin des plantes toxiques de Bruneton, et j'ai rien vu sur les tubercules. On pourrait le rajouter dans la littérature que nous sommes tous survivants, et que c'était même très bon en fait <rires>. C'est vrai que des fois il faut avancer comme ça. En fait nos ancêtres ils ont avancé dans la reconnaissance des plantes en tentant.

R2 : Mais parce que nécessité faisait loi.

R : Bah oui, c'est ça. À un moment donné il a bien fallu goûter, voir en petites doses.

R2 : Moi chez moi ils étaient en autarcie. Ils allaient au marché au début de l'hiver, ou de l'automne, et puis après au printemps ! Et il fallait survivre, alors tout ce qui pouvait être utilisé ils le faisaient. Puis quand c'était disette ils tentaient. La nécessité elle amène beaucoup de choses.

R : Elle amène aux glands. J'ai plein de copains qui ont fait des super trucs avec des glands.

R2 : Mais le problème c'est que ça demande beaucoup de travail.

R : Oui, ça demande du travail. Ça c'est aussi le fait que les gens maintenant, passer du temps à faire la cuisine, ils ont plus trop l'habitude. Et c'est vrai que quand on cuisine les plantes sauvages, mis à part les aspergettes, souvent faut quand même hacher, il faut cuire, il faut avoir des idées pour les préparer, comme les légumes en fait. C'est pas une démarche non plus qui va dans le sens de la société actuelle. C'est un peu la « slow food » là...

Q : Prendre le temps d'aller cueillir, de nettoyer la cueillette...

R : Oui c'est ça. Mais en même temps tous les gens que j'ai amené et qu'on cueillait ensemble, ça a un côté hyper apaisant, et les gens étaient vraiment contents de faire ça, de prendre le temps justement, de discuter, de faire des découvertes. C'est vraiment intéressant comme démarche, mais

c'est pas du tout dans les normes, on passe encore pour des gens vraiment très bizarres. C'est étrange quand même de manger les plantes. On est vite connu autour de nous, c'est comme la référence, la personne ressource sur les plantes parce qu'en fait y en a vraiment pas beaucoup. [...]

Q : Et vos amis qui ont mangé des glands ils ont pas eu de problèmes d'intoxication ?

R : Ah non non mais ils désamérisent. Ils font cuire pendant... D'abord y a certains chênes qui font des glands vraiment doux au départ, un peu comme les amandes qui sont moins riches, et puis après ils les désamérisent. Faut prendre le temps de les faire bouillir, vider l'eau, bouillir... Jusqu'à ce que les tanins soient partis. Après c'est bon, y a de l'amidon, c'est sympa. Faire des tartes, des pâtés de glands... Mais ils savent. Et puis de toute façon c'est amer autrement, c'est pas bon.

Q : Y a eu un cas d'intoxication au centre antipoison avec des glands. Mais c'était pas une confusion...

R : Oui parce que là, il savait qu'il mangeait des glands quand même.

Q : Oui, c'était volontaire.

R : Ils l'ont mangé sans désamériser ?

Q : Bah y avait pas trop de détails, mais ça avait été cuit comme des châtaignes apparemment, et du coup pas très préparé.

R : Comme des châtaignes ça veut dire au feu, grillé ?

Q : Oui je pense. Ou bouilli mais une fois peut-être.

R : Mais ça ça peut se comprendre, parce qu'on le dit dans la littérature que les gens ils mangeaient des glands en cas de disette.

Q : Seulement on dit pas comment ils le préparaient.

R : Voilà, c'est ça, y a pas la recette avec <rires>

Q : Le chénopode bon-henri, comment tu le reconnais ?

R2 : Au toucher !

R : Oui, au toucher, à la forme des feuilles, les feuilles elles ont une forme très particulière...

R2 : J'ai le droit de répondre ou ça biaise ? Moi c'est deux choses : le toucher et le lieu. C'est des lieux de pose d'animaux : hyper azotés, c'est que là, à partir d'une certaine altitude. Après quand de loin on a un doute, comme chez moi, ou y a un pied au milieu de rien, c'est les petites billes...

R : Oui voilà, c'est farineux quoi.

R2 : C'est « billeux »

R : Ça c'est un bon critère, la farine sous les feuilles. Après cette forme particulière, et puis vraiment ça ressemble à de l'épinard, au niveau couleur, odeur... J'en ai planté d'ailleurs dans mon jardin. C'est tellement beau.

R2 : Oui c'est splendide, c'est franchement splendide.

Q : Et ça vous avez jamais eu de doute sur l'identification du chénopode ?

R : Non, c'est une plante que j'aime vraiment manger, et je trouve que la feuille a vraiment une forme très jolie.

R2 : Zéro, alors ça c'est facile. On a pas trop de doutes sur ce qu'on va manger.

R : Non, non, heureusement <rires>.

Q : Globalement vous connaissez suffisamment les plantes... Peut-être avant, est-ce qu'à un moment vous avez eu des doutes ?

R : Tu as des doutes toi sur l'égupode, tu le reconnais pas.

R2 : Ah l'égupode oui c'est difficile...

R : Nous ici y en n'a pas des masses, c'est vraiment par endroit. Et en stage avec Couplan j'en ai mangé beaucoup, ça me va, mais André il a toujours un peu du mal.

Q : Et du coup l'égupode vous l'identifiez comment ?

R : Y a une gouttière sur le pédoncule, c'est canaliculé, et puis c'est la forme des feuilles qui sont divisées en trois, avec des parties qui se collent, des folioles qui restent collés les uns avec les autres.

R2 : Qui se chevauchent.

R : Ça forme des colonies aussi.

R2 : Puis y en n'a pas chez moi en plus. Je pense que y a une vraie culture de petit en fait, moi mon papi il me montrait les plantes tout le temps !

R : De toute façon ici y en n'a pas beaucoup, on n'en croise pas souvent. Je sais un endroit où y en a et quand on y va j'en ramasse mais autrement, c'est pareil c'est une plante que je vais introduire au jardin <rires>. Et c'est délicieux ça !

Q : Tu l'utilises comment ?

R : Je fais des chaussons à l'égopode par exemple. Pâte feuilleté, avec dedans feta, égopode. C'est très bon <rires>. Après ça peut être en gratin aussi, en mélange avec d'autres plantes.

Q : Et du coup c'est quoi toi qui te pose problème avec l'égopode ? Sur quoi t'as du mal ?

R2 : La différencier peut-être avec l'angélique, j'ai des doutes. Après l'angélique y a pas grand risque non plus <rires>, je m'en fous un peu. Mais c'est pas spontané quoi, il faut que je m'y mette dessus. Y a pas de spontanéité en fait, c'est un effort. Peut-être parce que je l'ai jamais connue.

R : Oui, je pense que tu l'as pas assez fréquenté cette égopode <rires>.

Q : Parce que globalement pour les autres plantes, la spontanéité c'est un truc qui te fais cueillir ? Enfin pourquoi tu me parles de spontanéité ?

R2 : Bah c'est comme les oiseaux : je vois un profil, une forme de vol, un lieu, et tac, ces trois éléments ça me fait converger, y a une vision holistique des choses en fait.

R : Une approche globale, c'est ça.

R2 : Le milieu de la plante, l'ombre, le soleil, son port. Et puis quand y a un doute on touche, si y a encore un doute on sent, après y a tous les critères botanique qu'on a touché depuis longtemps [...]. On a d'abord touché à la systématique, et après on est devenu un peu kinesthésistes, un peu plus ethno.

R : Oui c'est ce que je disais, plus sur l'approche sensible.

R2 : Moins technique. Voir si y a une membrane fendue, avec des poils, tomenteux, pas tomenteux, avec des poils étoilés tout ça...

R : <rires> Oui voilà, quand on fait des stages sur les plantes comestibles, c'est pas le genre de critères qu'on utilise ! Des poils étoilés, avec la loupe...

R2 : Avec le crochet au bout, acuminé, bla bla... Mais je pense que c'est l'approche que les gens avaient avant.

Q : L'approche kinesthésique ?

R2 : L'approche globale, holistique. C'est vraiment tous les facteurs pour que « tac »...

R : Les gens dans leur milieu, comme nous on habite ici, je peux vous dire à quel moment y a telle plante, à quel moment on va aller se balader parce qu'on va trouver ça et ça. Les gens dans le temps c'était ça aussi. Ils connaissaient leur milieu, ils connaissaient aussi les animaux, à quel moment faut aller chasser ça...

R2 : Papi il disait « le champ de la landasse, quand c'est en octobre et que y a du brouillard, sur la haie y a des lièvres ». Et puis quand on ramassait les mûres, on ramassait dans telle haie et pas dans celle-là, parce que les mûres d'à côté, alors c'était sûrement un autre *Rubus*, c'était moins bon. Et les mûres qui sont bonnes je sais les reconnaître, sans savoir que c'est *Rubus* je sais pas quoi. Sans les goûter, j'en suis sûr qu'elle est bonne ou pas. Même avec le temps qui a fait la veille. C'est rigolo de dire ça mais c'est vrai. S'il a plu c'est pas la peine, ça vaut rien.

Q : Oui, ça aura pas de goût.

R2 : Ouais, pourquoi je sais pas, si c'est délavé à ce point... Mais ouais.

Q : Et t'arrives à différencier les espèces de *Rubus* juste à la vue ?

R2 : Techniquement oui. Mais sans le mot latin !

R : Je sais pas si t'es rentrée dans la famille des *Rubus*, on connaît des spécialistes, ils sont rigolos hein. Ils sont en train de déterminer les *Rubus* de Lorraine et ils en comptent une centaine.

R2 : Là on a un *Rubus* sans épines. À côté du sureau.

R : Mais « *Rubus* sans épines » moi ça me suffit <rires>.



Q : Et qui fait des bonnes mûres ?

R2 : Oui. Mais par exemple, je sais pas comment elle s'appelle là mais les *Rubus* où le fruit ne se détache pas en milieu calcaire, à côté des murs calcaires, ça vaut rien. *Rubus* sur des sols bruns avec *Sorbus aria* à côté, ça marche bien, elles sont jolies. Avec des fougères, milieux acide, c'est splendide.

R : Faut voir le milieu aussi. C'est pour ça que je dis les confusions en fait c'est difficile à concevoir parce qu'il faudrait faire rentrer que quelques critères, les critères de reconnaissance propres à la plante. On va dire muguet et ail de l'ours oui, mais en réalité non ! C'est pas le même milieu, c'est pas le même moment... Y a tout un environnement qui fait que ça correspond pas.

Q : Et pourtant y a quand même des cas d'intoxication grave par confusion de plantes...

R : Oui mais des cas, combien ?

R2 : Allez-y, c'est quoi les cas ?

Q : Bah c'est dur de savoir « sur combien » en tout cas.

R : Oui mais sur 60 millions, combien y en a qui s'intoxiquent avec une plante ? C'est infime.

Q : Y a des petites intoxications. Des graves y en n'a pas tant que ça, mais y a pas mal de petites en tout cas.

R2 : Oui mais les graves c'est le gamin qui va manger *Belladonna* ou des conneries comme ça.

R : J'avais vu que c'était beaucoup des enfants qui ont des...

R2 : Mais là y a pas de confusions.

R : Si on fait que les ramasseurs, ça fait quand même... En proportion avec tous les accidents domestiques...

R2 : En tous les cas, y a une chose qui marche très bien, parce que c'est toi qui m'a appris l'ethnobotanique, quand tu me dis « la mercuriale c'est pas bon », c'est ancré, c'est reptilien après. Quand on dit « ça c'est pas bon », crac !

R : C'est vrai que y a un danger, c'est quand c'est des citadins qui mettent rarement les pieds dans la campagne, qui ont pas cette approche globale, ou qu'on leur donne pas cette approche globale et qu'ils vont juste regarder deux-trois critères sur les plantes, et avoir suffisamment confiance en eux pour manger, c'est ça qui est étonnant quand même ! Pour moi les gens qui s'intoxiquent là, soit c'est des casse-cous comme les copains, mais parce que eux ils avaient envie de faire leur expérience, ils sont pas allés pleurer à personne qu'ils s'étaient intoxiqués. Mais les autres pour moi c'est des gens qui ont perdu les racines avec la nature. ça fait penser à « Into the Wild », des gens qui n'ont rien à voir avec le milieu et qui tout un coup sont parachuté dans un endroit qu'ils connaissent pas.

R2 : Qui fait sa culture *in situ*. Là où j'aurais du mal par exemple c'est... comment ça s'appelle, c'est pas la ache c'est... Ce truc toxique qui ressemble au céleri ? Cette ombellifère ?

Q : L'œnanthe ?

R2 : L'œnanthe oui mais c'est pas l'œnanthe.

R : Bah si, l'œnanthe tu peux confondre avec la ache.

R2 : Non, celle qu'on avait vue en Corse là.

R : Le truc de bord de mer là ? Je sais plus.

R2 : L'œnanthe je vois exactement ce que c'est mais... Typiquement l'œnanthe c'est glabre, avec des feuilles filiformes. Ça c'est interdit. Glabre, filiforme, interdit. C'est simple ! <rires>

R : C'est vrai que y avait des critères comme ça qu'ils nous donnaient. Mais c'est vrai que les ombellifères, on ramasse pas beaucoup en fait. Mis à part la berce...

Q : Vous en ramassez pas beaucoup d'autres d'Apiacées ? La carotte ?

R : Oui, la carotte, mais voilà. Et encore.

R2 : La carotte on l'a dans le jardin donc on s'emmerde pas. Le goût de poire William des graines...

R : Moi c'est le fruit de carotte qui m'intéresse, les fruits sont vraiment sympas, ils sentent vraiment bon et c'est sympa à ramasser. Après ça sent, comme le cumin, je sais pas si on peut se

tromper du coup, je suis pas sûre qu'avec des fruits d'ombellifères même toxiques on s'intoxiquerait en fait.

Q : La ciguë il me semble que toutes les parties sont toxiques...

R : Oui mais les fleurs par exemple... La glycine, c'est toxique, les fleurs on les mange.

R2 : Pareil pour les fleurs d'acacia. Tu les prends crues t'es mal, tu les chauffe un peu et ça va mieux. Quand tu les trempe dans les trucs à paner là, rien que le fait de les chauffer crac... ça sent bon.

Q : Alors que cru... ?

R2 : Ça fait mal.

R : Cru j'ai jamais essayé. T'as essayé toi ?

R2 : Je t'emmène, tu vas voir. C'est marqué toxique cru...

R : Moi j'en ai jamais mangé cru. Enfin si, mais j'en n'ai pas mangé beaucoup.

Q : Et alors si c'est mal cuit par exemple, un beignet qui est pas très cuit il pourrait être toxique ?

R : J'ai jamais entendu parler de toxicité avec ça. Par contre l'acacia, les gens ils vont avoir tendance à manger l'autre là, celui qui fait des fleurs comme le robinier mais jaune... ?

Q : Le cytise.

R : Oui, ils peuvent s'intoxiquer, bon faut quand même pas y voir très clair mais...

Q : Ça y a des cas de confusion avec le cytise au centre antipoison. Mais sur ces cas-là y a aucune expertise botanique, donc est-ce que ça peut être qu'ils ont mal cuit leur acacia et que c'était bien de l'acacia et qu'ils ont des symptômes... Je sais pas si c'est possible. Je savais pas que l'acacia cru pouvait être toxique.

<André sort la *Flora helvetica*>

R : Toxique je sais pas... Tu aurais dû regarder sur le Bruneton...

Q : Ah oui c'est vrai que je l'ai vu en partie toxique mais je pense que c'était pas la fleur...

R2 : Regarde ça, *Laburnum*, les trois croix c'est mortel.

R : Cela dit dans la *Flora helvetica* ils sont pas très...

R2 : C'est mortel, carrément ! [...]

R : La douce-amère, c'est marqué toxique si tu regardes, et nous on en a mangé un paquet ! C'est très bon.

R2 : Ah oui, les mûres.

Q : La douce-amère, c'est toxique pourtant ?

R2 : La morelle. Mais quand c'est mûr. C'est comme les tomates.

R : C'est vraiment très bon. On en n'a pas mangé qu'un seul.

R2 : C'est la solanine, elle est présente quand elle est verte.

R : Mais quand c'est bien mûr les fruits sont bons. C'est un peu mucilagineux, un peu sucré. C'est très bon. C'est pour ça que je me fie pas trop à la toxicité qui est marqué là-dedans.

Q : La morelle rouge ou la morelle noire ?

R : Noire.

Q : Ah oui, parce que la douce-amère c'est la morelle rouge. La rouge elle est toxique alors ?

R : La rouge j'ai jamais essayé, je sais pas, la rouge je pense que oui, probablement que là les toxiques ils restent, les fruits sont plus durs, c'est pas la même consistance du tout. Les fruits de la morelle noire deviennent vraiment très mous, donc y a plus rien du tout.

Q : Tu les manges quand ils sont vraiment très mûrs ?

R : Oui, bien violets.

R2 : La tomate verte c'est pareil, c'est toxique.

R : C'est vrai, les tomates vertes, les patates vertes c'est pareil.

Q : Tu les manges crues ou cuites ?

R : Crues.

Q : Comme ça, en glanage...

R2 : Je cherche le nom de cette...

R : Quand tu vas me dire je vais te dire « oui ». Mais c'est pas sûr que tu la trouves dans *helvetica*, c'est plus bord de mer...

R2 : Ça on mangeait. *Bugnum bugnocastanum*, mon grand-père quand il labourait « ramasse, ramasse, c'est bon ». C'était rigolo.

R : Les noix de terre... C'est vrai que les ombellifères moi je me méfie aussi.

R2 : Mais tu vois là la photo est pas bien faite. Pour reconnaître les ciguës pour moi c'est ça, c'est les bractéoles vers le bas comme ça, comme des griffes.

Q : Mais ça c'est que la petite.

R2 : Oui oui, la grande c'est autre-chose. C'est gros comme ça, dans les milieux humides, avec des tâches. Ça n'a rien à voir. L'œnanthe...

Q : Ça c'est les feuilles de l'œnanthe ?

R2 : Oui, très filiformes, glabres, tu manges pas ça. Et là ils mettent pas ça comme toxique.

R : Oui, les trucs de toxicité là-dedans je trouve vraiment ça étrange.

Q : Après la morelle, elle est réputée comme toxique dans pas mal de bouquins. Moi on m'a toujours appris...

R : Oui oui, mais moi je l'ai vraiment testé là, et j'ai pas eu de trace... Après c'est pareil, qu'est-ce qui a été analysé dans la morelle ? Qui s'est enquis à faire des analyses de morelle pour voir la quantité de solanine dans les fruits mûrs, j'ai un peu des doutes quand même...

R2 : On sait jouer avec la toxicité de la solanine, les tomates, les patates... Les morilles, si tu les manges crues t'es malade.

Q : Après y a des syndromes toxiques qui sont plus lents...

R : Oui, mais là c'est le problème de la solanine, c'est comme les alcaloïdes pyrrolizidiniques. Parce que là la consoude, quoi que je sache qu'il faut pas en manger de trop, c'est tellement bon que des fois de temps en temps... Et puis pareil je suis un peu sceptique, je veux dire y en a beaucoup dans les racines, dans les feuilles est-ce qu'il y en a à ce point là ? Les gens ils s'intoxiquent en permanence avec des pesticides, ils se posent pas tous ces problèmes ! <rires> Et ça gêne personne. Y a deux poids deux mesures quand même.

R2 : C'est ça aussi la difficulté. Les effets microdose ou nanodose qu'on ne sait pas mesurer, et les effets cumulés sur le très long terme qu'on ne sait pas mesurer parce que c'est des essais trop compliqués. Tout ce qu'on dit sur les pesticides on peut le répéter pour les plantes qui ont des toxiques.

R : Sauf qu'elles vont beaucoup plus mises en exergue ces plantes sauvages, alors que manger des pesticides...

R2 : On n'a pas de dose létale 50, y a pas de DL50 ou de chose comme ça.

Q : Y a des cas pour l'ail des ours où la personne appelle parce qu'elle est inquiète, parce qu'elle présente plus ou moins des troubles digestifs, et en fait on range ça comme une confusion parce que les gens du centre antipoison disent « bon a priori c'est une confusion parce qu'il est malade », alors qu'en fait l'ail des ours c'est pas toujours facile à digérer, je sais que moi des fois j'ai un peu de ballonnements si j'en mange trop. [...] En fait y a des choses où on peut pas vraiment savoir...

R : Y a peut-être aussi une histoire d'enzyme qui est pas présente et du coup on digère pas très bien...

Q : Oui, et c'est vrai que c'est pas évident d'évaluer *a posteriori*, faut essayer de deviner...

R2 : Après c'est vrai que y a les effets cocktails aussi.

R : C'est-à-dire qu'il faudrait faire une enquête auprès des gens, prendre le temps d'aller parler et de dialoguer. Parce que je pense qu'avec le peu de choses qu'ils récoltent au centre antipoison et qu'ils écrivent, ça doit être un peu difficile de savoir...

R2 : Moi j'ai jamais eu de problèmes avec l'ail des ours mais je sais pas ce que ça donnerait si je bois un jus d'orange juste avant. L'effet cocktail avec les médicaments il fait des dégâts.

R : Qu'est-ce qu'ils ont mangé avec l'ail de l'ours ? Faudrait voir.

R2 : Faut qu'on analyse comment on mesure l'effet cocktail. C'est réellement des approches très

compliquées et holistiques

R : Je pense que des gens qui ont mangé de l'ail de l'ours et d'autres trucs qui peuvent leur avoir créé des problèmes ils vont mettre le truc sur l'ail de l'ours parce que c'est une plante sauvage qu'ils ont ramassée.

R2 : Psychologiquement c'est lui.

R : Et pas forcément sur le reste qui aurait pu rendre malade n'importe qui. Y a quand même un peu un bouc-émissaire dans l'histoire.

Q : Je sais plus si c'est pour l'ail de l'ours mais c'est pour une plante qui *a priori* n'est pas confondue. C'est une dame qui a appelé qui pensait s'être trompé parce qu'elle vomissait, et elle a été très malade, elle est allée à l'hôpital et ils arrivaient pas à trouver ce qu'elle avait, et en fait elle avait mangé des champignons qu'elle avait cuisiné le lundi et c'était le dimanche. Et du coup on peut se dire les champignons sont restés une semaine au frigo, même si c'est les bons champignons c'est quand même pas forcément très bon. Et après à côté de ça elle était anxieuse, elle avait plein d'antécédents, et c'est vrai qu'elle va être malade elle va tout de suite se dire « ah c'est parce que j'ai mangé ça ».

R : C'est ça. Y a cet aspect-là.

R2 : Peut-être c'est le lait qui a viré.

Q : Peut-être que c'est juste le lait qui a viré, ou les champignons qui étaient passés.

R : Ou une salmonellose sur son fromage. Je pense que du coup l'analyse des données recueillie, y a des sacrés biais quand même. D'avoir des trucs vraiment fiables, faudrait sacrément épurer les fichiers.

R2 : Les plantes ostentatoires, et basta.

Q : Et puis faudrait aller voir au cas par cas sur le coup, *a posteriori* c'est impossible.

R : Oui c'est ça. Faudrait se déranger. Avoir un appel « là en Lorraine y a eu un cas », foncer en moto, pour aller discuter <rires>.

R2 : Et y a les toxiques à retardement aussi, qui attaquent les cellules du foie même 4h, 40h après avoir ingéré...

R : C'est pour ça que c'est difficile de faire la part des choses.

R2 : Tu travailles au centre antipoison ?

Q : Non, je suis en pharmacie, je fais ma thèse de fin d'étude sur les confusions en cueillette, et du coup le centre antipoison de Lyon m'envoie les données qu'ils ont sur les cas de confusion en cueillette. Et du coup c'est vrai que c'est dur à traiter comme données, parce que c'est pas forcément bien renseigné, *a posteriori*... Ils savent pas avec quoi ça a été confondu, ils ont des hypothèses qui sont... Par exemple l'ail des ours, tac, ils pensent tout de suite au colchique ! Alors que c'est pas le plus probable...

R2 : Colchique ?! C'est le muguet, ou l'arum.

Q : Le plus fréquent c'est l'arum.

R2 : Alors que pourtant ça n'a rien à voir.

Q : Mais ça pousse plus dans le même endroit.

R2 : Oui mais bon, l'inflorescence est pas la même.

Q : Oui mais sans la fleur, les jeunes feuilles peuvent ressembler, elles ont pas les pointes en bas, elles ont la forme de l'ail des ours en un peu plus petite.

R2 : Oui mais elles sont pétiolées.

Q : Mais l'ail des ours aussi est pétiolé. La seule différence c'est que les nervures ne sont pas parallèles sur l'arum. Et c'est pas exactement la même texture mais ça c'est pas forcément facile à...

R : Ni la même couleur non plus. Elles sont plus foncées...

R2 : Tu vois ça j'aurais pas confondu.

Q : Sur les jeunes en fait même moi j'avais été surprise d'à quel point ça se ressemblait.

R : Les jeunes, alors c'est vachement vachement tôt...

R2 : De l'arum d'Italie ?

Q : Bah l'arum d'Italie il a plus des taches blanches, mais l'*Arum maculatum*.

R : Nous on a plutôt de l'arum d'Italie par ici. Et c'est très très tôt aussi les arums, pour avoir des jeunes feuilles.

R2 : Puis bon, l'odeur ça n'a rien à voir.

Q : Non, mais je pense que le risque c'est pas...

R : Quand les gens ramassent comme ça, à la faux là.

Q : C'est qu'ils vont avoir une ou deux feuilles d'arum dans leur récolte et finalement si tu tombes dessus quand tu cuisines...

R : Ça je leur dit de ramasser brin à brin, de pas ramasser comme ça... Mais avec la colchique, alors là... !

Q : Bah y a eu des cas. Y a eu un cas l'an dernier en Suisse, qui a été pour le coup expertisé, parce qu'en Suisse ils sont beaucoup mieux organisés que chez nous, ils ont des botanistes...

R : Oui niveau bota ils sont un peu plus en avance.

Q : Ils ont des réseaux de botanistes qui sont de garde et qui expertisent les cas. Donc là ça avait été expertisé, et du coup il y avait bien un endroit où le colchique poussait au milieu, les deux stations étaient conjointes, et du coup c'est un monsieur qui a cueilli, d'habitude c'est ça femme qui va cueillir et là elle a envoyé son mari aller cueillir, et en fait *a priori* il a pris un peu comme ça sans faire gaffe, et y avait des bouts de feuille qui étaient déchirés, et on voyait pas si c'était pétiolé ou pas pétiolé, juste le haut de la feuille, colchique a priori c'est un peu plus épais, pas tout à fait la même texture, mais le botaniste qui avait expertisé la chose il était pas sur place mais...

R : Le colchique au printemps ? Des petits crocus en fait ?

Q : Non non, colchique d'automne mais qui fait ses feuilles au printemps.

R2 : Qui font leurs fruits en fait, elles font leurs fruits au printemps.

Q : Et du coup quand il ramasse comme ça et qu'il a que le haut des feuilles, bah c'était pas facile à déterminer entre les deux. Ce qu'il me disait le botaniste. Et là ils ont fini... C'était vraiment pas drôle. Du coup le centre antipoison ils ont que « ail des ours → colchique », du coup ils cherchent les symptômes de colchique et si c'est pas ça ils disent « bon bah, prr ? ». Alors que la dame elle dit « ça m'a piqué la bouche... » ça ressemble pas à du colchique. Ça ressemble un peu à de l'arum mais ils en parlent pas du tout. En même temps ça représente tellement peu d'appels, sur la totalité...

R2 : Combien ils ont d'appels au centre antipoison ? En comparaison les pompiers ils ont sur l'Isère 450 000 appels par an. Le SAMU un peu moins, 300 000, presque même égal, 400 000 ...

Q : Que sur l'Isère ?

R2 : Oui, 1 million 200 000 personnes.

Q : Presque une personne sur deux.

R2 : Ah mais non, parce que ça peut faire plusieurs appels pour une même intervention. Puis y a 20 % c'est « je voulais faire le 09 » et ils tapent le 18 ou 112. Mais le centre antipoison je connais pas leur activité.

R : Le colchique, oui j'ai jamais vu de colchique à côté de... Oui il a eu vraiment pas de chances...

R2 : Oui c'est pas le même milieu.

R : Si ça se pourrait, parce que regarde le pré où y a l'ail de l'ours près de l'église, y a la forêt avec plein plein plein d'ail de l'ours, et t'as juste à côté la prairie où, pourquoi pas, là elle est un peu humide, mais tu peux imaginer une prairie moins humide où y a des colchiques.

Q : Oui c'est ça, c'était une sorte de lisière...

R : Bon, c'est la faute à pas de chance.

R2 : Moi ce qui m'avait impressionné c'est quand j'avais touché les feuilles d'aconit et que le bras se paralyse.

Q : En touchant les feuilles ?

R2 : Oui je faisais comme ça, j'étais là, je regardais. Et puis je sais pas, 10 minutes après, le froid

qui remonte comme ça jusqu'à l'articulation, c'était assez glaçant.

Q : Ah ouais ?! Juste le fait de toucher la feuille ? C'était passé à travers la peau ?

R : Oui c'est vrai qu'ils nous disent, *Gentiana* là, <l'animateur> qui est très fort en bota et qui s'intéresse à l'ethno, l'autre fois qu'est-ce qu'il y avait en stage ? Qui fait des grosses cloches ? Une belle plante très toxique ?

Q : La digitale ?

R : Non non, dans le sud là. Dans le Buëch, tu sais à côté du village, y avait une grosse touffe de...

Q : Datura ?

R : Datura ! Et il voulait pas trop qu'on les touche, j'avais trop envie... Il dit aux gens de pas trop les toucher. [...]

Q : Et l'aconit pour le coup on peut pas le confondre avec une autre plante ? Y en a qui parle de le confondre avec le panais ou céleri. Non navet, avec le navet.

R2 : Et comment on peut confondre ça ? Les feuilles elles sont soit super découpées, soit...

Q : Je crois que c'est plutôt la racine qui peut être confondue avec le navet.

R2 : Oui mais alors là si tu ramasses sans savoir ce qu'il y a au-dessus... C'est sûr tu meurs de suite si tu ramasses la racine.

R : C'est des gens suicidaires un peu <rires>.

Q : Mais je sais pas si c'est seulement théorique ou si ça a déjà été fait...

R : Moi je me souviens, c'est de l'aconit qu'il y avait dans les Pyrénées, tu te souviens ? Côté espagnole, c'était super surpâturé là, et il restait plus que des gros bouquets d'aconit partout alors que les moutons ils avaient rasé tout tout tout. Et on voyait plus que ça, c'était très joli. On se demande pourquoi les gens ils en font pas des bouquets, c'est joli en plus...

Q : En même temps si au toucher...

R2 : Ah au toucher ça va très vite, ça m'a marqué ça.

Q : Mais t'as un peu frotté ?

R2 : Frotté oui.

Q : Mais ça donne pas envie de la cueillir, même pour les bouquets je veux dire.

R : Est-ce que les gens ils frottent comme ça quand ils ramassent ?

R2 : Ils cueillent bien le muguet.

Q : Oui mais le muguet c'est quand même moins toxique que l'aconit.

R2 : Ah oui, ça c'est sûr.

Q : Y a beaucoup de plantes qui sont cueillies pour les bouquets : les narcisses, les jonquilles, dans les Hautes-Alpes.

R2 : C'est le massacre

R : Nous évitons de nous balader avec mon mari pendant ses périodes-là, il a des réactions un peu dépressives...

R2 : Ça me fait souffrir. Et ils te disent « ouais mais y a un bulbe ». Mais le bulbe si tu lui enlève toujours la fleur tous les ans, il vieillit, il se reproduit plus. Y a aussi les animaux, je sais pas comment ils font les animaux. Pourquoi les vaches et les brebis mangent pas l'aconit ? Mais ça je sais pas si une vache non formée ou un veau non formé tu le mets en montagne, tout seul, sans maman et papa, sans troupeau, est-ce qu'il va toucher ?

R : Euh si, je peux te dire que je pense que c'est un apprentissage. [...] D'ailleurs ça s'intoxique les chevaux, même avec l'if. Près des cimetières y a toujours des histoires... Les gens avant ils emmenaient les cercueils avec des chevaux, et y a des ifs souvent autour des cimetières, et y a des cas rapportés comme ça de chevaux qui s'intoxiquent. [...] Manger de l'if, manger le thuya... Ça c'est étonnant tiens, pourquoi est-ce que les gens qui sont toujours inquiets de s'intoxiquer avec des plantes sauvages ils entourent leur maison avec des plantes toxiques là, le thuya ou le laurier cerise ? Bon ils le mangent pas, mais je me pose toujours la question quand on tond, enfin quand ils coupent comme ça si y a pas... Je sais pas. Oui oui ils le mangent pas, mais les gosses peuvent quand même avoir envie de süssoter, grignoter... François Couplan il raconte justement sa copine

en Corse, il était pas là et elle lui avait dit « non non mais je te prépare un truc et tout », et il trouve un drôle de goût et il lui dit « mais qu'est-ce que t'as mis dedans ? - Bah du laurier. - Euh y a pas de laurier par là... - Bah c'est ça là. - Aah ! » Et elle avait fait sa soupe avec du laurier cerise. Et je pense que là y a des gens qui sont capables de mettre du laurier cerise à la place du laurier. [...]

Les cueilleurs de médicinales, ils cherchent précisément des plantes. Ils ont pas la même approche. Quand on se balade, quand on va ramasser, en général on prend ce qu'on trouve, alors qu'eux ils cherchent précisément telle ou telle plante à tel moment. Les confusions...

R2 : Ils ciblent.

R : C'est pas la même approche. C'est du billebot d'un côté, et de l'autre côté c'est un boulot précis, où on sait où on va et on sait ce qu'on cherche.

R2 : Et la période. [...] Moi des histoires de papi qui disent que y a quelqu'un qu'est mort en mangeant une plante... Encorné par un taureau ou un coup de pied de vache oui...

R : Mais je te dis, ça peut être un problème d'urbain qui font du retour à la nature mal... Typiquement la fille qui mangeait la mercuriale c'est une jeune parisienne. Moi j'aurais jamais fait ce qu'elle a fait, parce qu'elle était pas du tout sûre, elle connaissait ni l'une ni l'autre des plantes finalement, la mercuriale elle savait même pas que ça existait. C'est drôle. Je pense que quand on est de la campagne on fait plus attention, on a plus l'habitude de les voir aussi. Je pense que c'est un problème d'urbain.

R2 : C'est Jared Diamond qui disait ça, que les chasseurs-cueilleurs connaissaient 600-650 plantes. Nous, le quidam en connaît trois. [...] On est dans une société où y a une vraie scission entre ce qui sort de la terre et qui nous fait vivre et ce qu'il se passe dans l'assiette.

R : C'est pour ça que y a des gens qui se posent des questions et qui ont envie de...

R2 : Tu vois par exemple les enjeux politiques de l'éducation : selon comment tu élèves les enfants tu peux faire pencher un adulte à droite ou à gauche, presque. Je suis un peu grossier en disant ça mais les enjeux de formation pour les enfants c'est des enjeux politiques forts. Et pareil pour les enfants, si on t'a jamais montré qu'une plante pouvait être velue, sèche, rugueuse...

R : Même que ça existait, que c'était pas une entité qui s'appelait « plante »...

R2 : ... Je pense que ça manque toute la vie.

## Formateurs

Fabien, docteur en pharmacie, vendeur

<discussion sur une demande d'un consommateur>

Q : Donc sur l'usage médicinal de l'ail des ours... T'as d'autres questions sur les cueillettes comme ça ?

R : C'est rare qu'on vienne me voir avec une plante pour l'identifier... Généralement je dis que je suis pas compétent, parce que chacun son métier, même si à un moment j'ai été formé. Alors des fois c'est des choses évidentes, mais c'est ce que je leur dis toujours : je ne connais pas moi les risques de confusion sur toutes les plantes. Des fois y en a qui sont classiques : ail des ours / muguet, la gentiane, des trucs comme ça. Mais on va venir me voir en me demandant « est-ce que c'est de la menthe ceci ou de la menthe cela... ? ». Alors déjà sans la fleur je leur explique que c'est pas possible. Et puis des fois ça va être des plantes quasi ornementales qu'on va me demander. « Ah j'ai cueilli ça, vous savez ce que c'est ?? » Alors ça va ressembler peut-être vaguement à de la sauge, mais je dirais comme n'importe quelle plante peut ressembler à de la sauge. C'est super variable. Ou des gens qui vont avoir une espèce ornementale et qui veulent savoir s'ils peuvent la

consommer. Vu le nombre de cultivars qui existent etc. Donc généralement je me prononce jamais sur une plante fraîche, ça dépasse... Après si c'est des reconnaissances genre « j'avais cette tisane chez moi, est-ce que vous pensez savoir ce qu'il y a dedans ? », bah t'as un filtre, tu sais que ce qu'il y a dedans c'est forcément une plante comestible, utilisable, mais quand c'est de la cueillette, moi je peux pas me prononcer.

Q : D'accord.

R : On a fait peu d'identification dans nos études, y en avait, c'était généralement, je dirais... Je me rappelle pas que c'était dans un but de repérer les confusions. C'est plus le : quand vous vous baladez grosso-modo, il faut que vous puissiez dire « ah bah ça c'est du lierre terrestre, ah tiens de la véronique ». Voilà, c'est plus une sorte de reconnaissance un peu « ah oui ça je connais ». Mais pas du tout le côté botanique, c'était pas une reconnaissance : « voilà, vous avez une plante inconnue, voilà une flore, quelle est cette plante ? ». On nous a bien entendu expliqué l'intérêt d'une flore, comment ça fonctionnait mais ça je dirais plus <+> dans les cours de botanique. Plutôt pour justifier qu'on nous apprenne la botanique en sépales, pétales, etc. Parce que ça a un intérêt d'identification, parce qu'on peut être amenés à identifier une plante, en théorie. En pratique déjà les champignons on n'en voit pratiquement jamais passer en officine, mais alors les plantes [...]. Puis faut voir comment les gens te les amène <rires> : avec le truc dans un sac plastique. Tu sors le machin c'est tout froissé, ils vont prendre un truc qui leur plaît de la plante, mais ils connaissent pas les critères diagnostiques.

Q : Ça sera pas la plante entière ?

R : Non, c'est jamais la plante entière. C'est « j'ai cueilli ça, vous pensez que c'est ceci ou cela ? »

Q : Ça peut être juste une feuille ?

R : Oui, généralement c'est un rameau ou une tige. Rarement avec une fleur. Enfin si y a une fleur c'est dû au hasard, c'est pas un acte volontaire d'avoir ramené ça pour la reconnaissance. Souvent les gens n'y pensent pas parce que c'est rarement ce qui se consomme la fleur. Donc pour eux c'est pas ce qui est important. Si ils venaient pour de la verveine par exemple, je pense qu'ils me ramèneraient quasiment des feuilles cueillies en me demandant si ça c'est de la verveine, tu vois, juste quasiment le stade avant de l'utiliser. Parce qu'ils pensent pas qu'une plante peut se reconnaître sur une partie qui n'est pas utilisée. C'est souvent ça le problème.

Q : Et donc t'as eu à la fac, pendant tes études de pharmacie, des cours de reconnaissance de plantes fraîches ?

R : Oui, oui oui.

Q : C'était des travaux pratiques ?

R : C'était en TP ouais, et de la même manière qu'on avait les champignons on avait la grande salle de TP avec des petites assiettes en papier avec des rameaux de plantes, et fallait savoir reconnaître, je sais pas, peut-être une soixantaine de plantes au total...

Q : Fraîches ?

R : Fraîches ouais, bah c'était <le prof> qui faisait ça. Il les cueillait le weekend, et en salle de TP on avait ça à regarder. Mais je te dis, c'est, grosso-modo t'as la plante dans l'assiette, on te dit que cette plante c'est du lierre terrestre, à toi de te démerder pour trouver le moyen de voir ce qui fait que c'est du lierre terrestre et que si on te le remontre dans une autre assiette tu sauras dire que c'est du lierre terrestre. On nous enseigne pas « le lierre terrestre est telle famille, tant de sépales, tant de pétales. » Ça à la rigueur dans les cours de pharmacognosie, mais pas le parallèle en TP. Si tu veux, on n'a pas de TP par rapport à la botanique ou à la pharmacognosie. On va avoir un TP « reconnaissance de plantes ». Mais qui va être très loin du cours. C'est « ça c'est un bouton d'or, retenez que c'est un bouton d'or ». Quand y avait des boutons d'or et il va y avoir deux sous-espèces : une avec des racines un peu globuleuses, et une avec des racines droites, ça sera entre guillemets « LE piège » de la séance et on te montrera qu'il y en a deux. Mais c'est tout. Le critère du bouton d'or c'est juste que « ça c'est un bouton d'or ». Avec le côté que dans la nature, tu vois un truc qui ressemble, souvent ça correspond, parce que y a pas trente-six mille espèces qui vont



ressembler, mais on les apprend parce qu'on sait qu'à l'examen y aura au maximum que les plantes qu'on a eu. Y a pas de « faux positifs » entre guillemets, on va pas le jour de l'examen nous sortir une autre plante qu'on n'a jamais vue où il faudrait se prononcer sur « celle-là je la connais pas encore ». On sait que si on a appris cinq fleurs jaunes, y en a une à l'examen, dans notre cerveau c'est « laquelle de cette plante jaune est-ce que j'ai appris pendant l'année ». Donc ça limite énormément, c'est-à-dire que parmi toute la nature, y avait, on va dire soixante plantes je pense.

Q : C'était que des plantes médicinales ou pas forcément ?

R : C'était principalement du médicinal, pas que, et généralement je me souviens pas qu'on nous les ait présenté avec leur intérêt à chaque fois. « Ça c'est du bouton d'or, ça c'est du lierre terrestre, ça c'est du l'orme, ça c'est du frêne », ça s'arrêtait là. On avait plantes fraîches, plantes sèches aussi, mais...

Q : Des reconnaissances de plantes sèches aussi ?

R : Oui, plantes sèches on avait. Là c'était plus médicinal, c'était les plantes de la pharmacopée.

Q : Vous avez pas fait de sortie ?

R : Non.

Q : C'était que des TP en salle ?

R : Oui, tout le temps en salle. C'était pas organisé ça, sous forme de sortie. Les champignons pareil... Les sorties qu'on a fait c'était après, en formation continue. Ou les sorties auxquelles on se mêlait dans nos études, mais c'était pas organisé dans nos études. Par contre on était encouragés à aller cueillir pour l'identification. Si tu veux, on allait cueillir le weekend, alors je sais plus quelle bonification ça faisait mais tu vois y avait aussi un petit intérêt pour nous stimuler, et donc on ramenait des petits rameaux de plantes, ou des champignons. C'était amusant aussi, après ça permettait aussi d'agrémenter la salle de TP. Mais c'était pas des sorties encadrées.

Q : Ça c'était dans le cadre de la spécialisation officine ou c'était au niveau tronc commun ?

R : Mmmh, je me rappelle pas. Je pense que c'était tronc commun, parce que la spécialisation se faisait tard, elle se faisait en 5<sup>ème</sup>-6<sup>ème</sup> année, donc hôpital, et à mon avis là on avait pas le temps de sortir, et 6<sup>ème</sup> année c'est l'année un peu bringuebalante donc c'est pas là qu'ils auraient rajouté ça. Donc non je pense que c'était tronc commun.

Q : Ok. Et est-ce que ta formation initiale elle t'a suffi pour ouvrir ton herboristerie ?

R : Oui. Oui, oui. Enfin pour ce qui est plantes, après y a des choses un petit peu... Genre Fleurs de Bach, ça c'est pas du tout abordé. L'huile essentielle c'est évoqué dans la plante si tu veux, donc dans la formation initiale, et très vite on a les laboratoires qui prennent le relais, en formation continue. Tu vois moi j'ai bossé que deux ans. Avant d'ouvrir j'ai fait une formation complémentaire sur tout ce qui va être approche, usage médicinal. J'avais toutes les connaissances mais elles étaient toutes dans le désordre. Donc pas facilement exploitables. Parce qu'on a des savoirs qui sont assez académiques tu vois, en pharmacognosie on va nous apprendre un truc, en TP on va avoir une reconnaissance, en physiologie on va voir la pathologie, les médicaments on va les avoir en pharmacologie... Moi la formation que j'ai faite en plus m'a permis d'aborder : « Qu'est-ce qu'on propose dans un rhume ? Qu'est-ce qu'on propose dans des jambes lourdes ? ». Nous à la fac on va apprendre : « la vigne rouge est active pour les jambes lourdes », tu vois, on va partir de la plante. Alors que nous on va venir nous voir pour une demande, on va pas venir nous demander « Bonjour, à quoi sert la vigne rouge ? » <rires>. Donc y a fallu que je re-tricote dans l'autre sens. Je pensais ne pas savoir, et au fur et à mesure que je progressais dans la formation, je m'apercevais que je savais la plupart des choses. Alors des fois je savais extrêmement peu, c'est-à-dire qu'à un moment on va avoir reconnaissance de plantes sèches : le marrube. Qu'on aura jamais abordé dans une autre matière, qu'on l'a appris parce qu'il faut savoir dire « parties utilisées », « nom français », « nom latin » et « utilité », par rapport au formulaire de la pharmacopée. Donc voilà, à un moment j'ai su que le marrube c'était bien pour le rhume, les voies respiratoires. Mais c'est pas ce qui me servait pour l'examen. Pour l'examen fallait que je le reconnaisse et que je ressorte la liste de « nom français », « nom latin » etc. Avec la formation

par contre, c'est bah « les plantes du rhume » et tu fais « ah bah oui tiens ce marrube que j'avais vu en TP, oui c'est lui. » Voilà, donc on a tout, après il faut savoir l'utiliser. Mais honnêtement, et pourtant on n'est pas une fac avec beaucoup... Enfin maintenant je sais pas ce qu'il en est, mais on n'était pas vraiment une fac axée botanique, après dans les spécialisations officinales y avait pas de module phyto, y avait un module homéo mais y avait pas de module phyto.

Q : En 6<sup>ème</sup> année ?

R : Ouais, en 6<sup>ème</sup> année. Ou alors c'était vraiment dans « conseils à l'officine », c'était peut-être dilué dans autre chose, mais c'était vraiment pas une approche... Très franchement, ils pourraient développer, y a une demande énorme, ça serait largement possible. Après je sais pas du tout où en est l'enseignement de botanique et tout ça, enfin apparemment ça a plus ou moins tout disparu, enfin d'après ce que je comprenais.

Q : Ouais, ça a bien changé, ça change encore.

R : Je disais, ça serait peut-être d'autant plus intéressant pour une faculté de développer un DU ou un module complémentaire etc. Quand on voit la demande qu'il y a... C'est impressionnant, c'est tout des écoles privées de plus ou moins bonne qualité d'enseignement, mais c'est pas l'université.

Q : Toi la formation que tu as fait en plus avant d'ouvrir, c'était quoi comme formation ?

R : C'est Hippocratus, c'est une formation par correspondance. Moi j'avais choisi celle-là parce qu'il y a la souplesse de la distance, et c'était reconnu. C'était au tout début où on mettait en place les formations professionnelles avec les formations agréées par le conseil de l'ordre et le haut comité formation continue ou un truc comme ça. Donc c'était un critère de choix parce que c'était reconnu comme intéressante pour un pharmacien, et à l'époque c'était pas encore l'obligation de formation continue mais on savait que ça allait être mis en place. Donc ça nous permettait de valider des choses sur notre petit carnet de formations. C'est pour ça que j'ai choisi celle-là. J'en suis content. Je te dis, ça m'a pas appris grand chose mais ça m'a permis d'exploiter toute mes données. Ça m'a permis aussi de voir ce qui est une approche naturopathique que nous on va pas avoir en fait. Sans que ça soit ésotérique hein, mais des approches plus globales, des usages traditionnels, etc. C'est vrai que nous c'est toujours axé sur la chimie de la plante, on doit savoir quel est le genre, l'espèce, le risque de confusion, le principe actif, sur quel récepteur il fonctionne, etc. Le « traditionnellement utilisé pour » c'est rare qu'on s'en contente, c'est-à-dire que « ah l'usage traditionnel a bien été validé par la science ». C'est un plus quasiment, pas une obligation, mais... Je parle comme un vieux, mais c'est vieux, ça commençait à être la grande mode des screening où on passait des matières premières de tout et n'importe quoi pour voir ce qu'il y avait dedans et qu'est-ce qui répondait à ça. Donc c'était vraiment la recherche de « qu'est-ce qui marche là-dedans ? ». Maintenant on est je pense moins dans cette démarche-là. Mais effectivement, nous est pas enseigné une démarche médecines douces, c'est un peu rejeté, c'est toujours « il faut pas que ça vienne perturber un traitement ». Je dirais pas que c'était rejeté en plein... Y a <un prof> qui nous faisait le contrôle qualité, pour lui c'était « jamais l'homéopathie aura sa place au CHU ». Après quand tu travailles au CHU à la pharmacie du CHU, tu dis « ah bah si, y a des tubes granules » <rires>. C'est encore plus marrant. [...] Forcément ça a pas trop sa place dans l'enseignement. Je vais dire, à la rigueur on s'en moque puisque le savoir est quand même transmis. C'est ce qui est bien dans ces études, c'est qu'à chaque fois on repart de comment on a découvert la roue. Donc après on a tout pour facilement savoir. Vis-à-vis de ma clientèle souvent ça les étonne parce que j'ai pas lu tel ponté, ou tel « gourou » ou vieux manuscrit qui fait référence dans le domaine des médecines douces mais je sais quand même à quoi ça sert et pourquoi ça sert. Peut-être même mieux, peut-être de manière moins biaisée aussi, sans que ça soit scientifique mais rationnel. De savoir que ça peut tout à fait avoir un usage traditionnel avéré sans qu'on sache pourquoi ça marche mais on sait aussi manier la statistique, à défaut de savoir manier comment ça marche et pourquoi ça marche. On peut faire une étude qui dit simplement « ça marche ». On va voir, c'est marrant, c'est le gros point en ce moment au niveau de l'Europe sur la définition des plantes autorisées, surtout des allégations autorisées dans les compléments

alimentaires, c'est-à-dire qu'ils ont légiféré mais ils ont exclu la plante de toutes les substances, et ils se donnent un délai pour réétudier ça. Parce que dans le médicament à base de plantes, ils ont reconnu l'usage traditionnel, alors que dans le complément alimentaire on était parti sur uniquement des faits cliniques scientifiques prouvés. Et donc les syndicats des compléments alimentaire ont dit « bah non, y peut pas y avoir deux vitesses, si vous l'acceptez pour ce qui est le plus rigoureux qui est le médicament ça peut pas être interdit au complément alimentaire ». Donc ils ont suspendu le dossier « plantes » pour les compléments alimentaires, donc y a de fortes chances pour qu'on réintègre l'usage traditionnel. C'est toujours difficile, parce qu'on peut se tromper pendant des générations...

Q : Et donc ça, cette approche sur l'usage traditionnel, Hippocratus ça t'a permis de l'avoir ?

R : Oui parce que y a les cours dans la structure de la formation, on va avoir de la botanique, on va avoir, par sphère d'action en deuxième gros module, et puis à chaque validation d'acquis, en fait à chaque leçon t'as un petit quizz à la fin, et quand tu le réussis t'as des petites recettes entre guillemets, des fiches recette-formulation. C'est ça qui permettait de voir l'approche globale, le fait d'associer plusieurs choses, pas spécialement « jambes lourdes c'est vigne-hamamélis ». Mais de faire une formule composée, ou d'associer de l'homéopathie avec de la phytothérapie, d'avoir les usages en huile de massage, en compresse... Tu vois, des formes galéniques qui ont disparu en fait de la forme galénique mise sur le marché, et qui pourtant en phyto est quand même toujours bien présente, l'huile, le cataplasme, des choses qu'on voit plus autrement, en forme toute prête. Ne serait-ce que la tisane. Je veux dire, des tisanes thérapeutiques y en a extrêmement peu sur le marché, y a quelques mélanges bien vieux et pas spécialement des plus pertinents qui existent toujours avec une AMM. Même dans le registre de l'alicament, la forme tisane elle existe pas, on passe tout de suite quasiment de la tisane médicament ou la tisane d'herboriste qui n'aurait pas le droit d'exister, qui devrait être reclassée en médicament par fonction, à la tisane boisson où là on trouve de tout et n'importe quoi. Je regardais [...] une marque allemande de thé et qui a quelques tisanes. Alors tisanes pour dormir y a du cynorrhodon, de la réglisse, de la menthe... Je dirais pas que y a que des excitants, mais on te donne la formule sans l'indication il est impossible de dire que c'est une tisane sommeil, ça c'est assez marrant... On est passé à totalement autre chose, une boisson avec un nom qui évoque le sommeil. Un nom, une étiquette bleue, et un conseil qui serait de la prendre le soir. Et un joli storytelling sur la petite histoire, la petite légende autour.

Q : Et je me demandais, au niveau de tes collègues à la fac, est-ce qu'il y avait un engouement particulier pour les plantes ou est-ce que c'était toi parce que t'étais intéressé que ça t'a marqué, que ça t'a plu ?

R : Je serais tenté de dire que moi ça m'intéressait. Non, pour la plupart c'était essentiellement récréatif la partie plantes, reconnaissance, les TP... C'était la bouffée d'air frais. Non je pense pas, à la rigueur pour les champignons, qui restent associés aux savoirs du pharmacien, puis avec quand même un enjeu là-dessus, le pharmacien doit savoir. La plante, même moi à l'époque on avait l'impression que c'était un peu décoratif, pour illustrer le cours de botanique quoi, pour nous rappeler que ça existe en vrai une plante. C'est tout, donc non, je pense pas qu'il y ait de l'engouement à l'époque. [...] Mais c'était pas présenté pour non plus, c'était un enseignement qui était tellement peu intégré... Y avait pas du tout une globalité, si maintenant on raisonnait en module, on aurait un module « se soigner par les plantes » ou « quelle réponse donner à des gens qui ne veulent pas de chimie de synthèse ? » grosso-modo c'est un peu ça. Ou « animer un rayon phytothérapie », ça pourrait tout à fait être un module avec la même chose qu'on a appris mais intégrée différemment. Là, nous, c'était tellement distant que une fois de plus, on avait bien la connaissance à la fin, elle est validée, on l'a, elle est là dans notre tête, mais je pense pas de manière très rapidement exploitable. Après ça dépend aussi des sensibilités et du cursus de chacun parce que y en a qui vont intégrer en fonction de ce qu'ils ont déjà, et c'est directement assimilé dans : « ah bah ça j'ai appris cette plante, je sais à quoi elle sert, l'utiliser, ça valide, je pourrais la conseiller ». Tu vois, en pharmacologie, quand on va apprendre une molécule... On va apprendre

l'hypertension : les diurétiques, le furosémide, qu'est le Lasilix. Les plantes, on va jamais apprendre : le sommeil, la valériane, qu'on retrouve dans le produit... et quatre ou cinq noms de produits. Tu vois c'est pas exploitable tout de suite, c'est là que c'est délicat. [...] Oui, y a des gens qui y sont sensibles, [...] y a Anton&Willem... On sent que y a un courant, puis même un courant avec des marques derrière parce que c'est un groupement de pharmacie donc c'est pas de l'herboristerie, c'est vraiment de la pharmacie spécialisée dans du soin hors du cadre conventionnel. Et il y en aura de plus en plus, parce que y a de la marge dessus et qu'on ne court plus après la spécialité remboursée. Y en a de moins en moins, donc tant qu'à faire autant avoir celle qui a un prix libre et qu'on choisi et qu'on conseille. Je pense que ça va se développer. Par contre se développer vers la plante en vrac non, pas en officine, c'est trop contraignant, après c'est une passion, c'est un choix, soit parce qu'on aime utiliser ça, soit parce que l'officine a une histoire dans ce domaine et qu'on veut la perpétuer. Mais c'est pas possible, ça tient trop de place, c'est ingérable, pour ce que ça représente en chiffre d'affaire. On parle de chiffre d'affaire par mètre linéaire donc le paquet de verveine il tient de la place ! <rires>.

Q : Et du coup, qu'est-ce qui t'as poussé à te tourner du coup vers les plantes et l'herboristerie finalement ? Ça vient d'où ?

R : C'était un souhait personnel dès le début, d'orientation. Je savais même pas que ça existait l'herboristerie, moi ce qui m'intéressait énormément c'était la plante, avant de connaître combien la botanique peut être difficile, restons poli <rires>. C'était le rêve d'enfant, « moi j'aime les animaux je serai vétérinaire » c'est un peu pareil tu vois. Le monde végétal m'attirait énormément, la chimie m'a toujours attiré énormément. De là découlait le côté potions etc. Tu vois quand on devait s'orienter en terminal, pharmacie m'a énormément enthousiasmé au programme parce qu'il y avait de la chimie, de la génétique, de la biologie, de la botanique, et tout ça ça me plaisait, et y avait pas de contact avec l'humain, par opposition avec la médecine. Tu vois ça j'aurais pas pu faire, diagnostiquer... Le relationnel me gêne pas mais le corps humain plus. Moi je préfère l'approche avec la molécule, chimie, biologie cellulaire. Après c'est aussi toute cette période où on est très dans l'univers médiéval fantastique, les potions, on mélange ça et ça... C'est marrant parce que tu prends du Merlin ou du Seigneur des Anneaux, la seule chose qui serait transposable dans notre vraie vie ça serait celle-là. Oui on n'a pas la magie etc., mais cet attribut du magicien on l'a quand même avec toujours des usages de mélanges de plantes, d'onguents, de potions, on mélange, on triture, on applique, ça fait du bien... C'était vraiment cet univers là qui me plaisait. Si je pouvais avoir un préparatoire et faire mes prép' ça serait le bonheur. C'est vraiment cette frontière entre le monde végétal, la plante que je trouve jolie, que je trouve impressionnante, qui sent bon, LA plante, et la chimie, la biologie cellulaire, et le geste. Vraiment pour moi le geste est important, je me fais plaisir en mélangeant mes tisanes. Je me ferais encore plus plaisir en faisant des formules plus abouties. [...] Quand je fais un mélange de plante j'ai en tête de manière plutôt intuitive, pas de manière scientifique, tout ce qui est rhéologie des mélanges etc., parce qu'il faut qu'à la fin la formule, même si ce n'est pas une obligation dans un aliment, que quand le consommateur va prendre une cuillère à soupe par tasse, dans sa cuillère à soupe il ait toujours à peu près la même chose. Donc oui dans le geste, dans comment on mélange, comment on va effriter une grosse feuille, comment on va casser une branche, comment on va retirer une brindille qui n'a rien à faire là, ou une petite coquille d'escargot. C'est important, le geste est important. Comment j'y suis arrivé bah y a vraiment les études : la formation 'plus' <+> effectivement c'était la pharmacie, donc j'ai fait pharmacien, parce que moi à l'époque y avait que vingt plantes autorisées, donc c'était verveine menthe tilleul, ça allait pas loin, donc il fallait être pharmacien pour vendre la plante. Faut toujours être pharmacien pour vendre la plante mais y a beaucoup plus de plantes autorisées maintenant, on peut vendre des plantes rien qu'avec les 140 plus toutes les autres hors pharmacopée, on peut maintenant, sans être pharmacien. Après dans la pratique, on sort diplômé de pharmacie option pharmacien d'officine, donc on travaille comme ça, on fait des tours, des détours par différentes branches en fonction des emplois disponibles sur le marché, et

puis à un moment on se rappelle que ce qu'on veut faire c'est de l'herboristerie, et y a trois solutions : soit intégrer une grande officine qui aurait un rayon herboristerie et en devenir le pharmacien responsable, soit créer son officine, soit créer son herboristerie. Trouver le poste disponible dans une pharmacie spécialisée c'est quasi impossible, y en a tellement peu qui sont spécialisées... Acheter une officine c'était impossible financièrement, restait le créer son propre magasin pour y vendre des plantes médicinales. [...]

Q : Est-ce que tu as fait des formations à d'autres gens sur les plantes médicinales ?

R : [...] Pour le moment j'ai fait des petites interventions auprès d'associations. Y avait une résidence pour personnes âgées aussi que j'ai fait. Voilà, c'était purement bénévole, c'était plus pour parler autour de la plante, on peut pas vraiment parler de formation. Mais là j'aimerais me lancer dans la formation, le public cible ça serait professions médicales, paramédicales, magasins diététiques, officines de pharmacies, ça serait ce réseau-là. Après pour le moment, je tends l'oreille, et quand je serais prêt, démarcher la faculté pour donner des cours en licence pro j'aimerais bien. Ça c'est quelque chose que j'aimerais volontiers faire. Ils en ont besoin, moi ça me plairait. Le côté enseignement me plaît beaucoup.

Q : De la formation sur quoi du coup ? Sur les usages, sur la reconnaissance ??

R : Ça serait sur les usages, principalement par « gamme de produits » genre les huiles essentielles, les tisanes, moi je pense que de par maintenant ma compétence en tant que gérant d'une boutique, ça peut être aussi orienté avec une approche marketing, « le conseil associé en phytothérapie ». [...] À l'officine on vient te voir avec une ordonnance de base avec une statine, bon bah qu'est-ce qu'on peut faire ? Qu'est-ce qu'on peut conseiller en complément de ça ? Pas du « à la place », en complément. Ça je trouve ça super intéressant. Parce que ça jongle sur un niveau qui n'est pas simplement le savoir traditionnel de « que donner dans le cholestérol ? ». La personne a déjà quelque chose contre le cholestérol, elle a la statine, le but c'est pas de lui donner autre chose, ça peut être de renforcer l'action, ça peut être de lutter contre les effets indésirables ou de les prévenir, ça peut être d'agir sur les pathologies associées au fait que vu qu'elle a une statine c'est bien qu'elle a une hypercholestérolémie, donc au niveau du foie on peut agir, au niveau des vaisseaux on peut agir. Tu vois, toute la prévention secondaire, presque tertiaire, à partir de l'ordonnance. Une personne qui a des somnifères qu'est-ce qu'on fait ? Une personne qu'a des anxiolytiques qu'est-ce qu'on fait ? Y a plein de possibilités d'action. Après à vendre au pharmacien ça serait le conseil associé, le but c'est d'augmenter le chiffre d'affaire, c'est ce qui l'intéressera, après voilà selon le public concerné ça peut être simplement du développement personnel de comment on soigne ceci cela. [...]

Q : Et tu ferais pas du tout de formations sur la reconnaissance ?

R : Pour le moment j'en suis pas capable non. Je sais pas pédagogiquement comment faire une formation de qualité sur la reconnaissance de plantes, parce que je me retrouverais confronté au même problème de « où est-ce qu'on s'arrête » si tu veux. Parce que reconnaître un plan de verveine, on aborde comment dans la pratique ? Parce que les gens ont besoin de reconnaître la verveine parce qu'ils vont cueillir. On s'arrête à quoi ? Définir les risques de confusions ou est-ce qu'on va à une vraie reconnaissance botanique de la fleur etc., je serai tenté de dire on peut même pousser à la caricature jusqu'à la génétique. On va où ? Je pense que ça dépend du public, et de qu'est-ce qu'ils vont faire de ça. Après le problème c'est que souvent t'as un public qui veut se former pour se former, sans spécialement un but particulier, comme tu ferais un atelier couture. C'est pas pour se professionnaliser, c'est pour en savoir plus sur un problème qui leur plait. Et je pense que j'aurais sur de la reconnaissance énormément de mal à voir jusqu'où il faut être pertinent, jusqu'où il faut simplement savoir reconnaître ou savoir ne pas confondre, c'est pas pareil tu vois ? Quel matériel pédagogique ? En saison ça va à peu près, si c'est du risque de confusion, la confusion se prête que sur des plantes qui poussent en même temps, tu vas pas confondre une qui en théorie va pousser en plaine avec une en montagne, ça servirait à rien, c'est plus de la confusion. Est-ce qu'on fait vraiment sur de la plante fraîche, mais alors ça c'est deux

ateliers dans l'année, est-ce que on fait en jardin botanique, ça c'est un peu plus souple, est-ce que on fait sur des supports adaptés toute l'année avec des photos, des planches botaniques, des herbiers, on retourne sur la plante sèche... Je pense que c'est beaucoup plus dur à mettre en place qu'une formation sur « qu'est-ce qui peut vous soigner quand vous avez un rhume ? ». Moi je veux bien, je serais incapable actuellement, mais c'est un savoir que j'ai qui est pas loin, même si j'ai oublié, il s'acquiert très vite quand on a eu l'habitude d'apprendre ces choses-là, on a le vocabulaire, on connaît les ouvrages, c'est très facilement mis en place. Après oui faut avoir la plante. Je pense que c'est plus facile sur des plantes que sur des champignons par exemple.

Q : Quand tu as besoin d'informations sur les plantes, tu utilises quelle source ? Niveau phyto et niveau bota ?

R : Bota j'ai pas souvent besoin, j'ai jamais eu besoin au point de vue botanique, après pour les usages, je serais tenté de dire que c'est Google pour le début, après selon la pertinence, va y avoir différents sites qui sont assez bien. Moi j'aime beaucoup *Passeport santé*. Quand c'est pour des choses généralistes, genre on me demande « j'ai entendu dire que telle plante était efficace pour ça », mais de manière assurée, pas la dernière recherche pointue sur le truc, « je veux vérifier », là c'est *Passeport santé* qui est bien parce qu'ils ont une grosse bibliographie, notamment les propriétés reconnues au niveau Européen ou Canadien, donc déjà y a cette assurance-là, et après ils ont les articles scientifiques, il est bien fichu. Des fois, alors je sais pas le nom, je le reconnaîtrais, y a un site qui est très pharmaceutique, très dirigé pharmacien d'officine où souvent y a des médicaments à base de plante, où y a un usage à l'officine qui est bien, avec des poso, tu vois, des trucs comme ça. Donc c'est très informatisé, j'ai pas de livre référence en livre papier, parce que c'est pas maniable au comptoir, et que sur un livre papier tu vas pas forcément avoir de références, tu vas avoir une monographie papier avec l'auteur aux éditions truc mais c'est tout. Moi j'aime bien quand y a plein d'infos, avec plein de sources, plein de croisements. Au moins ça permet de pondérer. Puis après, régulièrement on me pose des questions plus pointues sur une interaction entre une plante et un médicament, ou un usage... Récemment, le lentisque pistachier contre *Escherichia coli*. Donc ça je savais que ça allait pas être un usage traditionnel, donc j'ai fait un PubMed, puis j'ai regardé le nom latin, ça reste le mieux parce que t'as ta source. Sachant qu'après, tout ce qui est phyto, c'est pas mal de méta-analyse, c'est pas spécialement ce que j'appellerai du scientifique. C'est pas une étude clinique, contre placebo etc. Mais au moins y a une vraie réponse argumentée scientifique. Soit c'est très généraliste, moi j'aime bien Google, et ouvrir 12 fenêtre à la fois, et comparer ce qui se dit sachant d'où c'est venu. On a l'habitude, on a les connaissances scientifiques pour valider les connaissances qu'on trouve, pour voir si elle est sérieuse, si elle est référencée, etc. Donc ça j'aime bien. Surtout pour ce qui est des usages scientifiques, pas traditionnels parce que des fois on va vouloir innover faire une énième tisane. Tisane transit, tous les laxatifs sont interdits pratiquement, monopole pharmaceutique, il nous reste que des moyens d'action relativement indirects, stimuler le foie, la bile, les plantes à mucilage. Mais tout ce qui est rhubarbe, séné, quinquéliba, on peut pas. Donc je me suis dit « bah je vais regarder ce que les gens utilise ». Ça me permet de trouver des plantes, « ah bah tiens ça je savais pas », et puis après je fais une recherche sur cette plante, plus pour l'indication. Ou pour l'hypertension. J'ai trouvé la pâquerette, dont je connaissais pas cet usage. Donc là j'en suis au stade où va falloir que je creuse, mais plusieurs sources mettaient la pâquerette. Très bien, parce qu'elle est pas réglementé, dans une formulation c'est innovant, ça parle aux gens, tout le monde aime les fleurs <rires> donc ça s'y prête bien. Très souvent ça va être *Passeport santé* quand je veux quelque chose de médicinal, soit Google quand je veux vraiment faire du screening, ratisser super large, et puis après j'affine jusqu'à la recherche très spécifique sur une plante. Ça c'est bien. Après ça dépend, tout dépend ce que je cherche. [...] Les sources peuvent être vraiment soit très ponctuelles, soit très larges, ça dépend ce qu'on cherche. Sur la plante ça peut vraiment être du très scientifique ou du très folklorique.

Q : Et des demandes d'usages et d'indications, tu vas conseiller plus *Passeport Santé*,

R : Oui, c'est vraiment une bonne source, après quand c'est plus médicinal des fois c'est le Vidal aussi, parce que souvent y a une Arkogélule, ou un médicament à base de plante, ou une interaction qui est référencé, pareil avec un moteur de recherche très large, avec un Google, mais après le lien sur lequel je clique ça va être un lien Vidal. Il est affilié à je sais plus quel site grand public donc ça se trouve bien comme ça.

Q : T'as d'autres sites comme ça ?

R : Non, c'est vraiment les grandes sources, celles que je pourrais bookmarker ça serait elle. Après c'est au coup par coup, si eux ils ont pas la réponse, c'est Google et je vois quelle réponse me paraît pertinente, c'est ça qu'est bien, on a moyen nous de savoir si une réponse est sérieuse ou pas sérieuse, selon les arguments utilisés, qu'il y ait une biblio ou pas, c'est pas tout le temps mais quand tu vois les arguments, que tu vois comment c'est rédigé tu peux te dire oui bon effectivement...

Q : Tout à l'heure tu m'as parlé du fait que les formations hors universitaires... Je voudrais que tu m'en parles un peu plus.

R : Des formations ? Hors universitaire, bah le problème c'est qu'il y a rien de reconnu, et que c'est par des enseignants de terrain qui sont pas forcément des enseignants diplômés eux-mêmes si tu veux. Donc c'est une bonne retransmission des savoirs populaires mais c'est difficilement quantifiable de la compétence qu'on acquiert. Effectivement on saura très bien ce que pense Mr Dupont qui exerce à tel endroit, mais est-ce que ça c'est suffisamment vrai dans beaucoup de cas, ou est-ce c'est le point de vue et l'expérience pratique de Mr Dupont ? Moi c'est pas ce que je cherche, vu déjà mon niveau de connaissances de base. Alors après je me tiens au courant de tout ce qui se dit, tout ce qui se fait, mais je préfère avoir une connaissance argumentée. Pas juste quelqu'un qui sur sa bonne foi, « telle plante est bonne sur tel truc ». Tu sais des fois c'est aussi... Je sais pas si t'as lu des bouquins d'aromathérapie parmi les classiques du genre où tu vas avoir des recettes « pour l'acné je mélange ça ça ça et ça. » Alors quand t'as du *tea tree*, du géranium, ça va bien, et puis tout d'un coup je dis n'importe quoi tu vas avoir une plante que tu connais que pour un truc qui a vraiment rien à voir, pour des maux de ventre par exemple, même pas pour le foie, où on se dirait peau, etc., mais maux de ventre, du basilic, et il te dit que c'est ça, et t'as pas d'argumentaire. Alors tu te dis « bon bah ce gars c'est un ponte, ce gars il pratique depuis 40 ans et il utilise ça, donc c'est sans doute bien ! » Mais moi ça me va pas, et je trouve que les formations qui y a... [...] On sait vraiment pas ce qu'il y a derrière. Je parle pas de gourou ou quoi que ce soit. Puis en plus, justement dans ce domaine-là va y avoir tellement d'approches... Tu fais une formation maintenant sur les huiles essentielles et aussi bien on va te présenter des huiles essentielles en fonction de leur vertu énergétique supposée. « De la pruche, c'est bien en fin de vie. - Mmoui, pourquoi la pruche est bien en fin de vie ? - Ah bah parce qu'elle va libérer... », mouais, c'est une approche, mais c'est pas forcément... Si je fais une formation où je sais que c'est « les huiles essentielles en énergétique » ça me va bien, si je fais une formation « aromathérapie », ça me va pas d'avoir ça mélangé au reste sur le même niveau en fait, comme étant une vérité. Dans ces écoles souvent c'est ça. [...] Je pense qu'une formation y a à la fois ce qui est enseigné, mais normalement quand t'en sors, t'en sors avec un savoir. Même si t'es pas bon élève, bah ça prendra peut-être plus de temps, mais si tu sors et que t'en retires rien... Ça s'en est une, après ça a tendance à se multiplier un peu ces écoles. C'est toujours des formations qui sont très généralistes aussi. Moi ce que je cherchais au début, parce que j'avais des savoirs universitaires et que je voulais balayer avec un autre prisme, mais maintenant tu te lances dans une école de naturopathie tu as de la naturopathie au sens premier du terme, de la diététique, des notions sur le jeûne thérapeutique, sur l'irrigation du colon... T'as pas de la botanique, t'as pas de la pharmacognosie. Ça je pense qu'en école hors université ça n'existe pas. Alors que ça devrait être la base. Je pense que c'est trop léger ce qu'il y a en parallèle. Ça peut satisfaire comme une passion mais pas comme une formation qui te donne des compétences. Mais c'est un *a priori*, je les ai pas suivi. [...]

Q : Et est-ce que tu t'es renseigné sur les DU qui existent en phytothérapie ?

R : Pas récemment parce qu'ils sont très fermés en fait, donc moi à la fois quand je fais une recherche pour des clients qui aimeraient, qui sont passionnés etc., ça leur est pas ouvert parce qu'il faut être profession de santé : médecin, pharmacien, sage-femme, dentaire. Pour mes employés c'est pareil, au final... Je sais pas qui fait ces DU, parce que je trouve que dans les personnes à qui c'est ouvert y en a pas beaucoup que ça intéresse, et ils sont fermés à des personnes qui aimeraient bien les suivre. Alors qu'il y ait un niveau d'entrée, ok. Mais un niveau d'entrée à ce niveau-là et aussi spécifique... Ça serait niveau licence, maîtrise, mais ouvert à tout le monde, y aurait moyen pour d'autres de suivre ces formations.

Q : Au niveau du programme qu'ils proposent, tu t'es renseigné ?

R : Pas récemment. J'avais vu qu'il y avait des approches extrêmement différentes entre certains qui étaient scientifiques : de la chimie, de la botanique, les huiles essentielles c'est le chémo-type, etc. Et d'autres qui étaient plus naturo tu vois, qui était plus une approche au comptoir qui était pour moi intéressante. Après, derrière une même appellation il peut y avoir des choses extrêmement différentes, y avait le côté plus « ethno », c'était à Dijon il me semble un truc comme ça, d'ethnopharmaco. Y avait Paris, alors je crois qu'il a fermé. Montpellier... Enfin y avait vraiment des choses différentes. Mais je crois que maintenant c'est plus à jour de ce que j'en sais parce qu'ils étaient tous sur le point de fermer, soit ils avaient été remaniés parce que d'autres profs avaient pu prendre le relais et s'étaient battu pour garder un DU, mais c'était plus les enseignants qui étaient dedans. Donc j'ai l'impression que les DU dans les facs c'est pas évident. J'ai l'impression que chacun fait son propre programme, sa propre sauce. Je pourrais pas actuellement conseiller...

Q : Et du coup est-ce que toi-même tu as des origines rurales ?

R : Non. Mon grand-père mais je l'ai pas trop connu, donc ce serait vraiment remonter pour remonter. Moi je sais que personnellement quand j'étais petit, qu'on se baladait, ma mère était très « ça c'est telle plante, ça c'est telle plante », mais ça s'arrêtait là. C'était juste la reconnaître, c'était pas dans un usage médicinal, pas très poussé, mais comme elle était de la campagne, effectivement elle savait plus facilement quelle est telle plante, mais plus dans un usage amusant. Tu vois, la petite primevère où on enlève la fleur et on mordille le côté sucré, le cœur de Marie où on appuie sur la gousse et ça explose, voilà, des trucs comme ça.

Q : Et est-ce que tu cueilles des plantes sauvages ?

R : Non, j'ai pas le temps et je pense que c'est pas quelque chose qui m'intéresserait. Ma tante cueille beaucoup, pour un usage plus alimentaire, tu vois, tout ce qui est salades sauvages. Elle utilisait pas mal le millepertuis, elle doit faire quelques cueillettes dans un rôle plus médicinal. Mais non, moi perso j'y trouverais pas forcément d'intérêt. Si je voulais utiliser la plante, j'achète la plante chez un professionnel qui a la plante. Je serais pas forcément dans la démarche cueillette. Je pense, quand j'en ai besoin, c'est pas forcément le moment où faudrait cueillir, tu vois faudrait vachement anticiper sur ses besoins. Savoir que on aime bien telle plante et telle plante, donc à telle période se libérer pour aller en cueillir, avoir la place pour faire sécher, ce qui est pas le cas, et bien la conserver. J'ai vraiment pas un usage comme ça, j'ai vraiment un usage plus ponctuel d'une plante, un peu comme un médicament. Je vais avoir mal au ventre, je vais peut-être prendre une plante ou une huile essentielle, mais c'est pas le moment d'aller la cueillir, même si elle était disponible. Donc non j'ai pas cette habitude-là. Par contre si j'avais la possibilité, si j'avais un jardin, là j'en cultiverais de celles que j'utilise. Mais le côté sauvage, aller à la « chasse à la plante » comme on va à la cueillette aux champignons, ça non. Le côté incertain de trouver ou pas trouver, ça non ça m'irait pas. Par contre si j'avais un petit carré de terre et que je fasse pousser un petit peu de menthe, un petit peu de verveine, ça oui, je pense que oui. Je pense que là j'y prendrais plaisir à voir se développer la plante, à choisir des graines, ouais, je pense qu'il faudrait un facteur beaucoup plus maîtrisé que dans la cueillette sauvage.

Q : C'est ça qui te fait peur dans la cueillette, c'est le côté... ?



R : Oui, le côté à la fois de pas trouver la plante, à la fois de pas être sûr de ce qu'on a, de la qualité au moment où on la trouve, etc. Chez soi c'est beaucoup plus maîtriser, puis tu peux avoir des choses rares que tu trouves pas par ailleurs, que tu trouverais peut-être pas dans le commerce. Souvent je regarde sur Cocopelli, je me dis « ah si j'avais un jardin je m'amuserais à aller cueillir le basilic machin, le truc géant », ça ouais. Si ça se trouvait dans le commerce tout prêt ça m'intéresserait sans doute moins.

### Grégoire, docteur en pharmacie, vendeur

Q : Du coup je me demandais, au niveau de la formation initiale que t'as eu, à la fac de pharmacie [...]. Donc en botanique et en phytothérapie, la formation initiale ça représentait quoi à peu près ?

R : [...] On avait en première année un module de botanique qui était énorme, qui était presque un des plus importants des études, en deuxième année de la bio végétale, donc qui était à peu près aussi volumineuse, j'ai plus en tête les volumes horaires mais c'était vraiment les plus gros coefficients de nos matières. Et ensuite, en troisième et quatrième année, on basculait sur la pharmacognosie, qui doit toujours exister en matière, donc pareil, ça faisait partie avec la chimie thérapeutique pour le deuxième cycle, chimie thérapeutique et pharmacognosie c'étaient vraiment les matières les plus importantes du cursus. Donc en fait voilà, botanique, bio végétale, et pharmacognosie, c'est vraiment des choses qui jalonnaient le cursus à cette époque. Et qui étaient vraiment des matières importantes.

Q : Et en phytothérapie aussi ?

R : Pharmacognosie.

Q : Donc pas forcément l'utilisation directe des plantes...

R : Indirectement. Un petit peu ce qu'on peut enseigner dans des modules de phytothérapie ou dans des écoles de plantes, enfin des écoles d'herboristes : on va regarder quelles sont les molécules les plus actives, enfin les prédominantes dans l'extrait de plantes, et puis ce qui pourrait être actif sur quoi. Donc avec un lien avec la chimie thérapeutique. Donc effectivement pas les utilisations traditionnelles des plantes mais vraiment les utilisations démontrées, avérées, de la plante.

Q : Et du coup cette formation initiale elle t'a suffi pour faire de la phytothérapie dans ta pratique officinale, ou t'as fait d'autres formations ?

R : Alors moi j'ai un cursus de pharmacien industriel, avec un DEA en chimie organique et une thèse en chimie organique. Du coup c'est un peu à l'opposé de ce que je fais aujourd'hui mais ça a été la base pour comprendre pas mal de choses, notamment en pharmacognosie. Et ensuite j'ai pas suivi de formations complémentaires, alors je pense qu'un DU en phytothérapie serait le bienvenu, maintenant je suis un petit peu pris par le temps, ce que je fais c'est que je m'équipe d'ouvrages de références, y en a un là, c'était pas pour l'entretien mais... Il est assez souvent sur le bureau, et en fait c'est plutôt de l'autoformation avec la base des formations initiales que j'ai suivies. Sur des bases d'ouvrages, des thèses, du coup on fait appel à moi pour l'évaluation de certaines thèses, comme une thèse sur les interactions médicamenteuses et les plantes. J'ai aussi fait venir des fascicules de formation d'écoles de plantes, alors ça c'est Imderplam, c'est une école qui est liée à Phytofrance à Montpellier, c'est Madame Luu... Elle est pharmacien, elle commence à être âgée, et c'est elle qui possède le labo Phytofrance donc c'est elle qui a mis en place cette formation de phyto assez poussée. Donc là pareil je m'équipe d'ouvrages de référence pour mon activité de phytothérapeute.

Q : Ok, et t'as commencé assez tôt ? Comment c'est venu ton... Tu as dit que tu avais fait de la recherche ? Une thèse de recherche ?

R : Thèse de recherche en chimie organique, deux années de post-doc, ensuite j'ai basculé sur l'officine, finalement, et donc y a eu une année où je me suis remis à niveau sur tout ce qui était exercice officinal, médicaments, puis au bout d'un an je me suis lancé à corps perdu dans l'homéo

et la phyto. De façon... on peut pas dire autodidacte mais de façon autonome, avec des ouvrages de référence. Donc assez rapidement, la reconversion elle a eu lieu en 2003. On est en 2015 donc ça fait douze ans.

Q : Et qu'est-ce qui t'as poussé à pratiquer la phytothérapie ? Ça t'est venu comment après la thèse de chimie organique ?

R : Bah la thèse de chimie organique c'était de la synthèse totale d'alcaloïdes de *Cinchona*, donc dérivé non-naturel de la quinine et la quinine. Alors moi j'avais jamais fait de recherche, et j'imaginai qu'on était très proches du naturel et du quinquina, et je me suis rendu compte que je reverrai quand même difficilement des plantes et des patients avec ce cursus-là. Donc c'est ce qui m'a fait revenir. Le goût pour la chimie orga, pour moi c'était une base pour aller vers de la phyto, je pense que j'ai fait une erreur d'aiguillage, j'aurais plutôt dû partir en pharmacognosie qu'en chimie orga mais c'est fait. Donc ensuite le moyen de revenir un petit peu en contact avec les produits naturels ça a été l'officine. Je suis entièrement satisfait. Finalement ma formation de chimiste est bien bien utile, autant en phyto que pour tout ce qui est problématiques de dermo-cosmétiques. Quand on essaie de me vendre une crème naturelle, j'ai des arguments assez rapides pour montrer le côté non-naturel de la crème <rires>.

Q : Et tu m'as parlé d'Imderplam, y a d'autres écoles qui proposent des cursus d'herboristerie qui sont hors universitaire, des formations, je voudrais savoir qu'est-ce que tu penses de ce genre de formation ?

R : Je sais pas quoi en penser. Je pense qu'il y en a qui sont très bien, malheureusement comme ça n'ouvre pas sur un diplôme qui est reconnu par l'état, on peut s'interroger sur la pertinence de l'enseignement, la qualité des personnes qui enseignent dans ces établissements-là. Là j'ai pas de réponses. Je pense que... On a quelques écoles qui existent de façon historique, comme l'école des plantes à Lyon, y en a une à Paris également, qui ont une telle ancienneté qu'on peut supposer qu'elles soient de qualité... Et après les écoles d'herboriste qui ont fleuri un petit peu partout en France et qui sont je pense plus des entreprises à but lucratif que des écoles qui ont réelle vocation à former des gens. Mais c'est pas forcément les formations que je suivrais moi pour améliorer mes connaissances en phyto. Si je devais faire une école, je pense que je m'orienterais déjà vers un diplôme universitaire, et puis... Il me semble que celui de Bobigny est extrêmement pointu, c'est peut-être vers celui-là que j'irais. Mais avec une complexité de calendrier, puisque les formations se passent en weekend, et que outre ma blouse de pharmacien j'ai aussi une fonction de papa, donc le weekend je le consacre à ma famille <rires>. C'est un peu compliqué... Alors peut-être qu'arrivera des cours en e-Learning qui permettront de réduire un petit peu le temps de formation de présentiel, où là effectivement ça me permettra peut-être d'accéder à ce genre de formation. Je pense que j'ai dépassé l'âge, ou j'ai pas encore atteint l'âge qui me permet de suivre à nouveau des formations de ce type-là.

Q : Donc tu m'as parlé du Bruneton, des thèses, est-ce que tu cherches d'autres sources d'informations, des sites internet, ou... ?

R : Alors le Bruneton est très bien parce qu'il pose des bases scientifiques solides sur des médecines traditionnelles. Par contre il est extrêmement castrateur parce qu'en termes d'indications il se limite vraiment aux indications pharmacopées et donc on a beaucoup de plantes diurétiques, on peut supposer que c'est le volume d'eau ingéré à l'occasion de l'infusion qui a les propriétés diurétiques <rires> par contre on passe à côté de pas mal d'indications. Donc on a pas mal d'autres ouvrages. Alors de tête c'est Paul-Victor Fournier, et plus ancien Jean-François Cazin. Voilà, qui sont vraiment des choses plutôt anciennes et vraiment sur des utilisations traditionnelles des plantes, donc ça ça nous permet d'ouvrir en termes d'indications. Je pense que Fournier c'est vraiment, je sais plus la date de parution mais c'était dans les années 40, donc c'était une époque où l'industrie pharmaceutique et la chimie n'avait pas encore pris le pas sur la plante, donc pour moi c'est vraiment l'apogée de la connaissance sur les utilisations traditionnelles des plantes. Fournier s'est inspiré d'ouvrages de Cazin, qui lui est carrément obsolète avec des terminologies

qui sont un petit peu surannées, voire même misogynes parfois, c'est assez rigolo de le lire, mais voilà... Fournier on a vraiment une base solide, alors qui est pas du tout scientifique hein, qui est purement empirique, mais qui permet de ne pas passer à côté de certaines indications. Et après, une fois qu'on a les indications de Fournier, on fait un petit peu le tri, en croisant des données avec Bruneton et avec des fascicules comme l'Imderplam, on arrive à avoir quelque chose de raisonnable en termes d'indications. Donc pour moi y a pas un seul ouvrage qui permet d'être, non pas exhaustif, mais d'être bon d'utiliser la bonne plante, y en a vraiment une multitude. Y a une thèse, un petit travail aussi, où y a eu une bonne synthèse de faite, qu'on a disponible sur les différents postes, je vais te retrouver ça rapidement. Où donc les étudiantes ont fait un petit peu le point à la fois des indications, des interactions médicamenteuses, des contre-indications.

Q : Donc qui essaient un peu de résumer plusieurs ouvrages.

R : Oui, c'est ça. Et en interne on essaie d'avoir nos monographies internes... « Monographies » c'est peut-être un peu pompeux comme terme mais ouais, notre référentiel interne qui est un petit peu la synthèse des ouvrages qu'on vient de citer. Et bon ça ça demande pas mal de temps, en général on le fait à l'occasion de stages, des sixième années ou des deuxième années à qui on demande de faire la synthèse et après validation [...]. On l'édite, alors on a vraiment les données en interne qu'on diffuse pas au grand public et puis un ouvrage un petit peu simplifié qui est disponible devant les tisanes, que les gens peuvent consulter.

Q : Ok, sur l'utilisation des plantes ?

R : Des plantes, ouais. Donc cette thèse, c'était de Jacquet et Laurent. Donc on a une matière médicale qui est pas mal faite quand même.

Q : En fait c'est un logiciel presque.

R : C'est ça, c'est un système de *Flash Player* où on a des monographies, par exemple : « gaillet ou caille-lait ». Ce qui est bien c'est qu'on a les noms triviaux aussi, un petit peu comme dans le Paul-Victor Fournier. On a les contre-indications, effets indésirables, précautions d'emploi, et interactions médicamenteuses. C'est l'intérêt d'avoir quelque chose fait par un pharmacien, donc on retourne aux bases de la pharmacie qu'on nous a inculquées. Voilà voilà. [...] Et donc ça allie un outils moderne à...

Q : Oui, c'est vachement pratique d'utilisation quoi.

R : C'est très très pratique oui, c'est ça. Et donc là c'est sur le serveur, et on l'utilise assez volontiers quand on a un doute. Donc tous ces outils, et pas un seul outils. Après on a, comme on est pharmacien [...] et qu'on fait des plantes, et bah on a plein de demandes farfelues, parce que y a eu des parutions ou un buzz sur internet, et donc là un outils qui est très utile c'est PubMed, où à partir du nom latin d'une plante on arrive à voir la pertinence du buzz internet. J'avais eu récemment la demande sur bromélaïne et métastases, traitements, donc vous allez sur PubMed, sur le moteur de recherche vous tapez par exemple bromélaïne et cancer, et là vous vous rendez compte que c'est pas juste un effet de mode, mais vous avez une centaine de publications sur bromélaïne et cancer, et sur effectivement l'effet antimétastatique de la bromélaïne, notamment avec des études, doxorubicine avec ou sans bromélaïne, et des études assez fiables là-dessus. Donc ça c'est un autre outils mais c'est vraiment pour des indications qui sont traditionnelles, qui sont à la mode en ce moment. Ça peut permettre de valider tout ça.

Q : Et donc vous faites assez peu de préparations officinales c'est ça ? Plutôt de la préparation magistrale ?

R : Les préparations officinales c'est beaucoup de plantes unitaires. Après on fait des préparations magistrales dont nous sommes prescripteurs, enfin à l'origine de la prescription. C'est des plantes qui sont non listées, qui peuvent être ou non au monopole pharmaceutique, et donc nous sommes les instigateurs de la prescription et on réalise la préparation pour un patient donné.

Q : Non listées, c'est à dire liste A de la pharmacopée ?

R : Pardon ouais, liste 1 ou 2, parce que vous avez la liste A et B, et la liste 1 ou 2 pour les substances toxiques. Par exemple on fait pas de préparations de cannabis <rires>.

Q : Qui n'est pas à la pharmacopée d'ailleurs.

R : Qui n'est même pas à la pharmacopée, c'est un mauvais exemple, de belladone.

Q : Vous avez peu de prescriptions de médecins ?

R : Il n'y en a pas.

Q : Pas du tout ?

R : Sur la phyto, enfin sur la plante sèche on en a pas. On a quelques prescriptions sur des EPS <extraits de plantes standardisés> de forme liquide. Donc ça oui, on a pas mal de prescriptions là-dessus. Sur la plante sèche, non. C'est un mode d'utilisation de la phyto qui semble devenu désuet du point de vue des médecins. Par contre, pour les patients, c'est très très important.

Q : Du coup comment vous différenciez préparation officinale et magistrale ?

R : La préparation magistrale est faite extemporanément pour un patient donné. Pour madame X qui vient avec des problèmes XYZ, on va déterminer un mélange donné de plantes qui conviennent à ces différentes pathologies et on fait spécialement pour elle ce mélange.

Q : Et pour une préparation officinale, vous préparez...

R : On prépare un lot d'une trentaine de sachets où on a des tisanes pour la digestion, le transit, les articulations qui conviendront à différents patients. Et dans la façon de les préparer, donc dans le logiciel [...] on distingue vraiment ça. Pour une préparation magistrale on a nom, prénom, l'âge, l'adresse du patient, la préparation qui a été pesée est nominative, avec un numéro de lot d'ordonnancier à part. Pour la préparation officinale, c'est simplement un numéro de lot, pas de numéro d'ordonnancier. Je te montrerai les registres si tu veux.

Q : Au niveau de la reconnaissance de plantes fraîches, t'as des connaissances là dessus ?

R : Très peu. Enfin oui, je pourrais reconnaître les principales plantes qui poussent dans la région, mais ce n'est pas ma spécialité.

Q : On dit souvent que, comme pour les champignons, les pharmaciens sont sensés être capables de reconnaître une plante si on la lui apporte une fraîche...

R : Ça ne fait pas parti du tout du cursus : ni la culture, ni la reconnaissance de la plante fraîche. Autant la reconnaissance de la plante une fois séchée, oui, ça c'est notre rôle. On nous a enseigné la reconnaissance de plantes vieilles, hors d'âge, complètement sans saveur et sans odeur. Donc là on est plutôt bon, mais sur la plante fraîche non. Et d'ailleurs je n'ai pas vocation à cueillir des plantes.

Q : C'était ma prochaine question : pas de cueillette ?

R : Non. C'est pas que ça ne m'intéresse pas, mais je pense que c'est un métier à part que je ne saurais pas gérer ou recruter des cueilleurs qui ont la connaissance pour reconnaître les plantes. Quand on parle de cueillette, on parle de plante sauvage. Je ne connais pas suffisamment l'habitat de la plante pour savoir à quel endroit la récolter pour qu'elle soit de bonne qualité. C'est vraiment un métier à part. L'altitude, les expositions, la période de cueillette, c'est très très compliqué. Il faut être et vivre dans la nature pour pouvoir l'observer, savoir à quel moment cueillir la plante. Pour moi, ma vie de pharmacien commence à 8h30 et finit à 20h dans une officine. Je me promène un peu le week-end, mais je n'ai vraiment pas vocation à ça.

Q : Et pour ta consommation personnelle ?

R : J'ai un stock extrêmement... <rires>. J'ai une bonne qualité, je consomme ce que je vends ici. C'est important d'avoir des personnes qui savent le faire, qui sont vraiment compétentes dans cette branche-là. Et je pense que ce qui manque aujourd'hui ce n'est pas le diplôme d'herboriste pour vendre des plantes et donner des conseils médicaux. Ce qui manque en France, c'est une législation sur le diplôme d'herboriste en tant que cultivateur-cueilleur. C'est vraiment, à mon avis là dessus qu'il faut insister parce qu'on a déjà un problème de qualité et d'origine des plantes. Aujourd'hui quand j'achète du romarin bulgare, faut qu'on m'explique pourquoi il serait de meilleure qualité que le romarin français. Les labos BPF font venir des plantes d'Albanie, de Bulgarie, de Roumanie, mais vous avez des personnes qui font partie du syndicat des Simples qui font de la cueillette de plantes sauvages, et c'est sensé être de moins bonne qualité que nos plantes

d'Europe de l'Est. Mais il y a la proximité de Tchernobyl, et donc une radioactivité qui a été plus abondante que dans l'Ouest de l'Europe. La Vraie problématique est sur la ressource. Il faut absolument que soit perpétué le savoir faire en termes de culture et de cueillette. Et ça on a malheureusement que peu de personnes qui sont capables de transmettre. On a la chance en France et dans la région d'avoir le syndicat des Simples avec des chartes qui vont bien au-delà des chartes bio et une éthique qui va bien au-delà. Et je pense que c'est vraiment là-dessus qu'il faudrait que le législateur mette l'accent. C'est un métier qui est passionnant et intéressant mais qui n'est pas valorisé. C'est de l'agriculture à haute valeur ajoutée et un patrimoine qu'il ne faut pas laisser partir.

Q : C'est au niveau de la formation de ces cultivateurs-cueilleurs que...

R : Qu'il y a une grosse lacune. Tu me demandes pourquoi je ne fais pas la cueillette : aujourd'hui je suis incapable de savoir si quelqu'un est un cueilleur qui sera capable de reconnaître une menthe d'un lys, d'une cigüe, j'en sais rien. Je suis incapable de le déterminer à l'avance. Donc je vais me retrouver avec une récolte de 100 kilos de menthe, avec peut-être plein de plantes dedans. Même en contrôlant, en échantillonnant de façon très scientifique, on peut très bien passer à côté d'une contamination par une plante potentiellement toxique. De même, pour les provenances lointaines, quand on m'annonce des provenances de Chine ou d'Inde, ou pourquoi pas d'Amérique du Sud, j'ai un doute sur la qualité du lot parce qu'il y a certainement des plantes que je ne connais pas, sûrement des plantes qui sont inconnues. On a eu l'exemple de la badiane de Chine, avec une espèce de badiane qui était inconnue et neurotoxique... En laissant partir le savoir-faire de la cueillette, on s'expose à des contaminations par des plantes qui sont inconnues et potentiellement toxiques. D'où l'importance de former des gens avec des diplômes reconnus par l'État et une valorisation du travail. Il faut que les cueilleurs puissent vivre de leur cueillette.

Q : Le problème c'est que cette formation n'existe pas. Ils se forment autrement. Ils sont certainement très compétents mais leur compétence n'est pas reconnue.

R : Elle n'est pas reconnue et elle n'est pas reconnaissable ni par les professionnels comme nous ni par les clients qui seraient tentés d'acheter en direct, et qui le font. Alors il y a des choses, je reviens sans arrêt à ce syndicat des Simples, parce qu'ils ont un système d'autocontrôle où les membres du syndicat s'exposent de façon annuel à un contrôle d'un autre membre qui ne serait pas ami ou de la même famille. Ils ont mis en place un système d'auto-régulation, mais c'est quelque chose qui n'est pas forcément reconnu, qui n'est pas opposable sur le plan juridique. Mais c'est une démarche qui est tout à fait louable, qui est à citer je pense. C'est un exemple. Un exemple à suivre.

### Arthur, formateur

Q : Qu'est-ce que t'as fait comme études ?

R : Bah moi j'ai été très tôt attiré par la nature mais j'étais nul en sciences à l'école, du coup j'ai fait un bac littéraire et un DEUG de socio. J'ai commencé à bosser, et après en formation continue j'ai passé des diplômes... Donc j'ai fait d'abord un BTS gestion et protection de la nature, ensuite j'ai fait une licence de géographie, pareil en formation continue, donc je bossais en bureau d'études à l'époque. Médiateur d'espaces naturels ça s'appelait. Et après pour finir j'ai fait une maîtrise d'écologie à l'UJF. [...]

Q : Donc c'est là que t'as appris à reconnaître les plantes ou c'était bien avant ?

R : Non non pas du tout, ça c'était plus pour valider, par rapport aux offres d'emploi et tout ça, d'avoir un diplôme. Donc ils m'ont pas du tout appris à reconnaître les plantes, dans aucun des diplômes.

Q : Comment t'as appris ?

R : Comme je te disais, ça m'intéressait très tôt, donc j'ai commencé très tôt à me balader avec une

flore et à m'entraîner à identifier les plantes.

Q : T'as des origines rurales ?

R : Non, Grenoble total.

Q : C'est quoi qui te poussais vers la nature ?

R : Je sais pas, c'est la nature qui ma happée contre mon grès... <rires> Non non, y avait rien... Le seul truc qui a pu jouer c'est que je randonnais pas mal avec mon père, mais mon père c'est pas du tout un naturaliste, c'est-à-dire on marchait pour marcher quoi. Donc j'ai baigné dedans mais sans les connaissances, et puis je sais pas, dès que j'étais gamin, vers 11-12 ans, je commençais à regarder les plantes, les noms, et puis voilà, au fur et à mesure on apprend : une, puis deux, puis trois, puis dix.

Q : C'est à quel moment que tu as commencé à utiliser les plantes ?

R : Alors c'était conjoint, l'identification des plantes et leur utilisation ça a toujours été associé. J'ai jamais fait de la botanique pour de la botanique, sauf après quand j'ai bossé en bureau d'études où c'est ce qu'on me demandait. Mais sinon dès le début j'identifiais les plantes, donc c'était l'aspect curiosité mais aussi beaucoup pour les manger. Je faisais beaucoup, adolescent, de partir dans la nature et de se nourrir de plantes. J'ai beaucoup fait ça. [...]

Q : Aujourd'hui ton activité c'est l'ethnobotanique, les stages ?

R : Donc y a l'étude ethnobotanique qui est en cours, y a les inventaires. [...] Depuis 2 ans j'ai monté un statut d'auto-entrepreneur [...]. Y a toute la partie animations, éducation à l'environnement, formations.

Q : T'as suivi des formations spécifiques sur les plantes ? Des stages, des trucs comme ça ?

R : Non, le seul truc que j'ai fait c'était justement autour du Lautaret, avec Roland Douzet le botaniste que tu connais du LECA, il organise chaque année en juillet un stage de botanique et d'écologie alpine, et j'y suis allé [...]. C'est le seul stage que j'ai suivi. Alors là l'idée c'était de se perfectionner en botanique vraiment alpine, parce qu'ici on n'est pas sur les mêmes plantes, c'était de découvrir aussi des coins. C'est le stage je pense le moins cher de tout l'hexagone, et puis voilà de rencontrer d'autres gens passionnés, de passer une semaine...

Q : Donc t'as suivi aucune formation sur apprendre à utiliser les plantes, cueillir... ?

R : Non j'ai pas fait.

Q : T'as tout appris par toi-même.

R : Par l'expérimentation, par les lectures, par les discussions avec les anciens à travers les études. Le principe c'est que les enquêtes nourrissent les animations et vice-versa. Ce que je fais dans les animations c'est une sorte de retransmission de ce qu'on a pu collecter dans les enquêtes, de dire « les anciens dans le coin ils cueillaient telle plante à telle époque pour tel usage ». Ça me semble important, le cœur de nos animations il se situe là. [...]

Q : Du coup quand tu parles de bouquins, t'utilises quoi ? C'est quoi tes références ?

R : Pour l'identification des plantes ?

Q : Ouais, pour de l'identification, pour la connaissance...

R : Ça dépend où je suis. Pour tout ce qui est montagne, *Flora alpina* c'est un peu la référence, *Flora helvetica* est pas mal mais *Flora alpina* je trouve qu'elle reste inégalée et je pense inégalable. Facile d'utilisation, photos très correctes, carto, tout l'arc alpin donc en voyage très utile. Bah y a *Flora gallica* qui est sortie y a pas longtemps.

Q : Que t'utilises du coup ?

R : Oui. Après y a des bouquins plus spécifiquement, comme sur les orchidées, aux éditions Biotope. Les graminées... [...]

Q : Tout ce qui est sur les usages des plantes, tu as des livres aussi ?

R : Sur les usages ouais, après les premières lectures et les références c'est quand même Pierre Lieutaghi, le *Livre des bonnes herbes*. Une fois que j'ai découvert qu'il en avait écrit d'autres je les ai lu je pense tous, sauf le romans qu'il a sorti dernièrement. Dans la même veine y a les actes du séminaire de Salagon, très intéressants même si y a des approches et des sujets qui m'intéressent

un peu moins que d'autres... Après des monographies ou des retranscriptions d'études un peu plus spécifiques genre Denise Delcour sur le briançonnais, Annick Fedensieu sur les Cévennes, évidemment le bouquin de Jardins du Monde Montagnes. [...] Après moi j'aime beaucoup l'histoire et notamment ce qui est antiquité et préhistoire, donc Suzanne Amigues sur l'antiquité, [...] Lucie Martin sur les premiers paysans des alpes. Là on sort de l'ethnobot, ça s'approche plus de l'archéobotanique mais ça m'intéresse beaucoup, continuum historique depuis les débuts de l'être humain jusqu'à maintenant.

Q : Comment t'es devenu formateur en plantes ?

R : J'ai longtemps été animateur nature, du coup le côté sensibilisation transmission je l'ai beaucoup fait, donc au début c'était beaucoup plus dans le champ de l'éducation populaire, éducation à l'environnement, et après ça a pris de l'ampleur du coup on m'a demandé des choses un peu plus précises, un peu plus ciblées. De fait on passe au statut de formateur mais je navigue toujours entre les deux, des fois c'est vraiment de l'animation de base et des fois c'est un peu plus de la formation.

Q : Les outils, enfin la pédagogie en tout cas que t'utilises, tu t'es formé à des outils ou à une façon de transmettre ? Tu me parles d'éducation populaire...

R : Ouais moi je sors vraiment de l'éducation populaire, donc quand j'ai commencé l'animation c'était vraiment dans les quartiers, éducation populaire de base, Léo Lagrange, CEMEA et compagnie, les MJC de quartier, donc c'est vraiment être à l'écoute de tous. Je suis vraiment sorti de ça. J'essaie autant que possible de garder cet esprit jusqu'à ce moment, même si le public que j'ai c'est pas vraiment le même que celui des MJC de quartiers...

Q : T'as quoi comme public dans les stages ?

R : On va dire que c'est très manichéen. Les stages comme j'ai fait le weekend dernier c'est pratiquement que des femmes. Y a des jeunes qui commencent à arriver avec le temps mais à la base c'est vraiment la nana de 50 ans qui soit qui est venue à la campagne et puis allé travailler en ville et s'est dit « ah mince j'ai oublié ce que c'était la campagne », soit qui habite à la campagne mais qui est un peu déconnectée de tout ça. Et là maintenant y a un peu des jeunes mais le gros c'est la nana de 50 ans.

Q : Et donc plus spécifiquement, les formations que tu proposes c'est toujours sous forme de stage ? T'as d'autres formes de transmission ?

R : Non non, les deux formules c'est balade-identification-cueillette des plantes, enfin cueillette si on a la deuxième option, et l'autre c'est atelier de transformation. Donc ça peut être vraiment des balades de deux heures à une journée voire plusieurs jours où là on parle des plantes, après y a des éléments spécifiques sur plantes comestibles, plantes médicinales, plantes tinctoriales, etc. Et après les formules qui peuvent se faire à la journée ou en stage c'est le matin balade-cueillette et l'après-midi transfo.

Q : T'en as beaucoup dans l'année ?

R : Des interventions de ce genre y en a beaucoup ouais. [...] Par année y a facilement entre 50 et 60 interventions d'au moins une demi-journée.

Q : Du coup tu apprends aux gens à reconnaître les plantes, tu fais comment ?

R : Donc identifier les plantes pour moi ça peut passer par trois niveaux : la première c'est observer le milieu, la deuxième c'est observer la plante, la troisième c'est utiliser ses sens, donc l'odorat principalement, le toucher éventuellement, l'ouïe pourquoi pas. Donc voilà, moi ce que je propose comme approche c'est ça. Je commence toujours par parler du milieu, je présente un milieu assez caractérisé en présentant les plantes qui vont pousser dans ce milieu là, et donc dans un milieu comme ça je peux présenter 3, 4, 10 plantes dans ce milieu-là. Donc les gens comprennent que cette plante pousse dans ce milieu-là et pas un autre. Après les critères plus botaniques pur et dur. Et après le goût, l'odeur, le contact, l'ouïe éventuellement.

Q : Sur les critères botanique t'utilises quel degré de précision, au niveau du vocabulaire ?

R : Ça ça dépend du public, quand c'est la classe maternelle du coin ou quand c'est des

préparatrices en pharmacie ou des gens qui font des formations, tout dépend... Donc voilà avec les enfants je leur donne vraiment des trucs de base : est-ce que y a du bois / y a pas de bois, ligneux / herbacé, qu'un enfant de 8 à 12 ans peut comprendre. Alors ça ça peut passer par les jeux avec les enfants, avec les adultes aussi, j'ai beaucoup de jeux donc j'en sors toujours pendant le stage. Après le vocabulaire, typiquement dans le stage que j'ai eu le weekend dernier c'est des publics assez hétérogènes donc y a des gens qui ont déjà un bagage en biologie, beaucoup plus important que le mien, mais qui l'ont en théorie qui l'ont pas en pratique. Ils savent ce que c'est étamines, pistils, ovaires, mais ils sont pas forcément exercés à l'observer sur différentes familles de plantes. Après c'est une interaction, c'est-à-dire si les gens demandent quels sont les critères de la famille des lamiacées, je commence à entrer dans les détails.

Q : Donc en terme de support, du coup tes support c'est que les plantes, t'utilises pas d'autres supports de transmissions ?

R : C'est que sur le terrain ouais. J'aime pas trop les salles et... Les cours tu veux dire ?

Q : Ouais, soit ça, des bouquins, des herbiers, ça peut être n'importe quoi comme outils...

R : Alors pendant les stages on met à disposition plein de docs, donc c'est après dans les moments creux ou à la fin de la journée, les gens ils peuvent consulter. Mais moi c'est vraiment dans la nature, avec les plantes vivantes dans leur milieu.

Q : Est-ce que tu transmets par la suite d'autres infos aux stagiaires ? Par exemple des monographies que t'envoie après ou des listes des rappels...

R : Non... Si, ce qu'on envoie aux stagiaires c'est la liste des plantes. Pas toutes celles qu'on a rencontré mais celles qu'on a utilisé en transfo. Avec les parties comestibles, les parties médicinales... Et on leur envoie les recettes des transfo. Donc en médicinal elles sont validées par un pharmacien, et celles en cuisine qui sont créées par un cuisinier. Donc les recettes et la liste des plantes. Je fais pas de support théorique. Ceux qui veulent peuvent trouver soit des bouquins de bota soit des petites fiches.

Q : Est-ce que tu compares les plantes avec d'autres plantes... ? Enfin est-ce que tu parles des risques de confusion ?

R : Bien sûr ouais, chaque fois que y a une plante... Alors y a plusieurs raisons, y a des plantes que je cite pour information botanique ou phyto-socio, et après quand on passe aux plantes qu'on va cueillir et transformer, là on s'attarde plus longuement et je cite tous les risques de confusion qu'il peut y avoir avec d'autres plantes. Évidemment les plantes toxiques qui pourraient ressembler.

Q : Tu les cites, c'est-à-dire ?

R : Et ben donner les critères... Tu veux un exemple ?

Q : Ouais pourquoi pas, qu'est-ce que tu dis sur les plantes avec lesquelles tu peux confondre ?

R : Ben je reprends les trois niveaux, donc le milieu, typiquement carotte / cigüe qui poussent pas dans le même milieu. Ensuite je reprends les critères botaniques, carotte poilue / cigüe glabre, et ensuite l'odeur, la carotte sent la carotte... Là je te le fais rapido, c'est un exemple.

Q : Par contre t'as pas forcément les deux plantes au même moment ?

R : Non, c'est difficile de trouver les deux parce qu'elles ont typiquement un biotope différent. Les plantes qui poussent dans le même biotope comme la gentiane jaune et le vérate, donc là elles sont côte-à-côte sur les coteaux, on peut les montrer ensemble, donc feuilles alternes / opposées, quand y a l'inflorescence ça saute aux yeux. Ou l'ail des ours et le muguet qui sont aussi fréquemment mélangés dans le coin. Quand elles sont ensemble je prends une de chaque et on s'arrête sur tous les critères.

Q : Ton public, comment tu le sens par rapport aux risques de confusion, tu sens qu'il est averti... ?

R : Globalement y a un gros paradoxe, c'est-à-dire que y a un engouement très fort pour les plantes sauvages depuis 4-5 ans on va dire, et de l'autre côté y a cette peur de la nature, c'est-à-dire que les gens sont très intéressés pour améliorer leur santé, leur alimentation avec les plantes sauvages, mais par contre passer à l'acte, déjà en soit c'est pour la majorité une épreuve plutôt d'ordre psychologique. Donc même les plantes qu'on leur montre, je peux reprendre l'exemple de



la carotte sauvage ou de l'épinard sauvage, on leur montre, « c'est de la carotte sauvage, ça se mange », on leur fait sentir, donc on les rassure finalement, on leur montre l'identification, avant qu'ils la mettent en bouche... C'est surtout d'ordre psychologique. Je pense qu'ils sont eux-mêmes... pas prudent mais frileux. L'idée leur plaît mais avant que ça arrive dans leur estomac, ou dans leur corps tout simplement, il faudrait un peu du temps. Donc c'est pour ça que l'avantage en stage c'est que sur plusieurs jours les gens ont le temps de se familiariser, de bien comprendre, « oui alors là, ça je peux manger », etc. Après y a certaines personnes qui sont pas la majorité qui ont déjà une pratique de cueillette. Donc eux ils sont moins frileux, ils sont même plutôt curieux de découvrir des nouvelles plantes...

Q : Donc plutôt méfiant que confiant en premier abord ?

R : Oui, parce que c'est pas une pratique quotidienne pour eux, ils ont ni l'expérience ni les connaissances là-dessus, c'est pour ça qu'ils viennent au stage typiquement, donc on peut pas leur demander d'être déjà des grands cueilleurs et d'être à l'aise là-dessus. Je pense que les cueilleurs que t'as interrogé ont d'autres rapports à la nature. Et les gens qui viennent aux balades en général, quand c'est pas des gens qui se forment... Parce que du coup j'interviens aussi pour des centres de formation agricole qui préparent des paysans à cueillir ou cultiver des plantes médicinales, donc là ils ont déjà une sensibilité un peu forte, ils ont déjà une pratique, mais après le stage de base, des gens qui veulent voir si ils seraient capables de manger... Mais notre but à nous, un des objectifs c'est justement de les décoincer là-dessus, qu'ils s'y retrouvent quoi.

Q : T'as déjà eu des cas de personnes qui ont confondu des plantes soit dans ton stage soit qui t'en ont parlé ?

R : Alors dans mon stage non, heureusement.

Q : Non, mais qui peuvent te ramener une plante en disant « ah c'est ça qu'on a appris !? »

R : Oui, à ce stade là oui, ça passe pas...

Q : Pas dans le sens intoxication mais dans le sens confusion vraiment.

R : Oui, typiquement, le stage il a l'avantage... Comme il s'étale sur plusieurs jours, je leur montre des plantes et le lendemain on va les recroiser, donc des gens effectivement ils peuvent cueillir la plante en pensant que c'est celle qu'on a vu la veille, et en fait c'est pas elle. Donc là je reprends bien le truc, c'est un peu l'art de la répétition, c'est-à-dire on bassine, pour des personnes faut que ce soit répété dix fois pour qu'ils aient bien compris. Après, parmi la foule des plantes, si on veut s'y retrouver c'est pas évident... Puis l'approche sensorielle, c'est un peu un drame contemporain, y a des gens qui ont plus trop d'odorat, on leur dit ça sent la carotte et en fait ils sentent pas, ou ils me disent « ça sent l'artichaut », pourquoi pas ? Donc ça je pense c'est aussi le mode de vie et peut-être le fait aussi de pas être sollicité par les odeurs... En exagérant, si on va chez Lidl, si on bouffe au McDo et on vit en ville, effectivement on a les capteurs qui sont pas très éveillés. Donc ça c'est déjà un problème qui est de leur ressort, mais ensuite voilà, quand la personne a l'odorat qui est *a minima* développé, faut près qu'elle intègre vraiment ça, en plus des critères botaniques et phytosociaux.

Q : Donc y a eu des personnes qui t'ont raconté... ?

R : Sur les risques de confusion, alors après ça dépend de quelle confusion on parle. Toi tu parles de tout type de confusion ? Médicinal, comestible... ?

Q : Ouais, confusion même si c'est pas grave.

R : Alors genre confusion pas grave, ce que j'ai observé plusieurs fois, c'est entre le thym et le *Dorycnium pentaphyllum*, je sais pas si tu vois. Une fabacée qui pousse dans le même biotope et qui a l'aspect de thym, similaire, qui pousse côte à côte, comme ail des ours / muguet, vétrate / gentiane. Et j'ai croisé plusieurs fois des gens qui ramassaient indistinctement dans leur panier du thym et ce *Dorycnium* qui est pas toxique mais qui par contre n'a absolument aucune odeurs. *Pentaphyllum* donc il a 5 folioles, et donc si on rentre dans le détail on voit que sa feuille n'est pas la même, que sa fleur n'est pas la même. Donc voilà, typiquement des gens qui sentent pas les plantes, ou en tout cas qui prennent pas ce temps là. Et comme je te disais tout à l'heure c'est

l'engouement c'est-à-dire « ouais génial, le thym ça se ramasse, ça se fait en tisane, j'en rempli mon panier, je fais même pas gaffe qu'il y a une plante qui ressemble à du thym ». Alors pour le coup c'est pas grave, mais par contre c'est pas la bonne plante quoi. Tu vois pas *Dorycnium pentaphyllum* ? C'est une fabacée très commune dans le même biotope que le thym.

Q : Ça fait pas une feuille qui a une petite rainure au milieu ? Une feuille toute petite comme une feuille de thym avec une petite nervure au milieu ?

R : Non, la feuille n'est vraiment pas la même, la feuille du *Dorycnium* elle est lancéolée, c'est une feuille à 5 folioles qui est directement sur la tige, qui est pas pétiolée, qui est acaule.

Q : Et qui se confond avec le thym ?!

R : De loin ça a le même côté arbrisseau vert-grisâtre, et ça pousse vraiment ensemble. Enfin voilà, c'était une confusion que j'ai observé plusieurs fois. Après la confusion, je sais pas si ça fait partie de ton sujet, c'est aussi des fois sur les parties des plantes employées. C'est moins au niveau de l'espèce ou du genre, mais voilà des fois des « confusions », enfin c'est pas vraiment confusion, ça sort peut-être de ton cadre, mais typiquement c'est de l'ortie en graines.

Q : Donc tu veux dire le stade de cueillette ?

R : Ouais, c'est plus confusion au niveau du stade de cueillette. Donc les graines d'ortie elles sont diurétiques, si on en consomme trop c'est juste l'incontinence urinaire qui nous guette. J'ai déjà rencontré une dame qui avait des gros problèmes suite à ça, et ça met apparemment longtemps à passer.

Q : Ah ouais, même après avoir arrêté ça reste ?

R : Oui, quasi 15 jours. Pas gravissime mais un peu embêtant. Voilà... Donc après dans les stages y a vraiment tout parce que moi je mets les gens à l'épreuve entre guillemets, c'est-à-dire je leur demande eux-mêmes de faire l'effort d'herboriser. Donc y a des moments où ils sont en mode solo, et donc en fait ils sont dans une prairie, dans une forêt, et ils font l'exercice de retrouver des plantes qu'on a vues avant, de les dessiner. Ça j'aime bien parce qu'en fait le dessin ça oblige à l'observation. Vraiment je démystifie le truc je leur dis : « pas besoin d'être dessinateur, c'est vraiment pour l'exercice de voir la disposition des feuilles, des poils/ pas de poils, etc. ». Donc qu'ils prennent vraiment ce temps-là, parce que la plupart l'ont jamais fait. Maintenant avec le numérique, les appareils photos on a l'impression qu'on a capturé la plante mais en fait on l'a pas observée en tant que telle. Donc faire travailler vraiment l'observation. C'est clair que ça prend du temps et ils ont pas forcément le vocabulaire mais en soi c'est pas très grave parce qu'après cette sorte de petit exercice en solo ils reviennent et ils ont des questions précises. « Et comment on dit quand les feuilles elles sont face à face ? Et comment on dit quand la fleur est pas régulière ? Etc. ». Après je pense que le vocabulaire, enfin moi c'est mon approche, il arrive à point nommé entre guillemets, par rapport à eux, des questions, une curiosité qui a pu s'éveiller. Il est venu à partir d'une démarche à eux et les personnes y a des choses qui les intéressent plus ou moins selon les personnes. Et donc là après on voit les confusions possibles. Alors c'est vrai que dans les stages je suis quand même ciblé sur des confusions graves, par exemple là le *Dorycnium* en soi c'est pas très grave, c'est pas une plante toxique, mais si on est dans un spot typique ail des ours / muguet on va bien mettre en garde là-dessus.

Q : T'as eu des anecdotes de confusions graves pour le coup ? Tu en connais ?

R : [...] Moi on m'a raconté, un des trucs les plus graves, c'est la racine d'un cerfeuil sauvage qui est toxique, donc la partie aérienne peut se consommer mais la partie racinaire est toxique, et ça fait vraiment une racine comme la carotte sauvage. Bon ça pousse pas dans le même milieu, ça a pas la même odeur, ça a pas la même fleur, ça a même pas la même feuille. Mais voilà c'est une ombellifère, et donc crampes d'estomac, grosses douleurs. Ça c'était pas pendant un stage mais voilà. Une autre confusion grave dont j'ai entendu parler c'était confusion entre le chénopode bon-henri et soit l'arum soit le datura, qui est une feuille sagittée aussi. Alors pour le coup l'arum c'est brûlure en bouche direct, donc là je pense que on passe même pas au stade de l'ingestion parce que normalement en bouche c'est dissuasif.

Q : Bon-henri... Avec le datura moi j'ai entendu plutôt chénopode hybride.

R : Oui, oui.

Q : Est-ce que t'as une hypothèse sur les raisons des confusions que les gens peuvent faire ?

R : Je pense que c'est la précipitation, et du coup le manque d'observation vraiment de la plante et de son milieu, et de ses aspects sensoriels. Donc je pense que c'est des risques... Je sais pas tu as peut-être plus d'infos là-dessus, mais je pense que c'est accentué par l'engouement qu'il y a sur les plantes sauvages. Du coup les gens se ruent dessus et font pas forcément la méthode de détermination qui va suivre.

Q : Sur les plantes, quand tu les enseignes, est-ce que tu donnes des informations autres sur les plantes, par exemple des histoires, des anecdotes... ?

R : De toute façon les usages alimentaires et médicinaux ils sont toujours inscrits dans l'histoire donc il y a toujours... Moi j'aime beaucoup l'histoire comme je te disais, donc si y a de la mythologie derrière je vais la raconter. Déjà rien que dans le nom de la plante ça arrive qui y ait une histoire, même rien qu'expliquer ce que ça veut dire en vrai pour le latin, « chénopode » ou des plantes comme ça. Et après l'ethnobotanique elle draine vraiment tous les usages et les représentations des plantes donc si telle plante a une symbolique qui est telle dans l'histoire ou dans les usages populaires ou traditionnels je vais en parler. J'essaie de couvrir au maximum, histoire d'ouvrir le maximum de portes, et après en fonction des gens... Souvent y a des gens qui vont accrocher à tel sujet, et puis y en a d'autres qui sont très utilitaristes, « ça se mange / ça se mange pas », c'est un mode très binaire. Et puis y a d'autres gens qui sont intéressés aussi par le côté historique de l'affaire. Mais sur les plantes alimentaires, leur dire que dans telle publi archéobotanique on sait que telle plante était utilisée, ça donne un regard aussi intéressant. Ou leur dire que les anciens du coin ils utilisaient aussi cette plante-là. Du moment que ça tombe pas du ciel, que ce qu'on leur apprend on l'a pas inventé nous, on est juste des retransmetteurs. Maintenant on a un peu les connaissances scientifiques pour confronter tout ça, mais pour moi on n'a pas inventé grand-chose quand même, et plutôt rien du tout. [...] Les confusions en fait, la difficulté c'est qu'on a très peu de temps, qu'après les gens sont lâchés tout seul donc on sait pas vraiment ce qu'ils font après. J'ai jamais reçu de mail ou de coup de téléphone alarmé en me disant « ah, j'ai mangé des plantes et j'ai mal ». Mais voilà nous dans le peu de temps qu'on a sur les stages, c'est de donner un maximum d'infos en touchant à plein de thématiques et de disciplines différentes, et après on sait pas trop ce que les gens ont bouffé. C'est un peu le côté frustrant, mais en l'occurrence le drame ce serait que les gens utilisent pas en se disant « bon c'est bien, c'était sympa ce qu'il nous a raconté mais je me sens pas de passer à l'acte », et puis l'autre truc un peu plus grave ça serait qu'ils se trompent de plante, avec une plante toxique notamment.

Q : C'est sûr que c'est pas évident de savoir après ce qu'ils vont en faire et comment le réutiliser...

R : Oui, des fois y a des gens qui reviennent, « j'ai essayé ci, j'ai essayé ça », donc on sait. Mais c'est vraiment une toute petite partie.

Q : Y a un moment où les gens ils vont retenir ce qu'ils vont retenir, c'est dur d'être sûr...

R : Oui bien sûr, et puis après c'est plus entre guillemets « de notre responsabilité »...

## Brigitte, formatrice

Q : Tu parlais de cette femme sur les orties...

R : Oui, donc l'ortie est connue pour être neutre, pour être une plante qui apporte énormément de bienfaits, très reminéralisante, elle stabilise l'humeur « adaptogène ». J'ai essayé de savoir comment ça se faisait qu'elle ne la supportait plus. Et en fait, c'est une femme qui, apprenant que l'ortie était une plante qu'on pouvait manger en grandes quantités, s'est mise à ne manger que ça. C'est là que je me suis dit « il y a des gens qui ont une façon d'aborder les choses qui sont très... qui systématisent en fait les choses ». Ça m'a fait prendre conscience qu'il fallait faire attention à ça quand je transmets mon savoir. Il y a aussi le fait que je me suis rendue compte par l'expérience, la première année où je me suis mise à en manger beaucoup, c'est-à-dire une fois par semaine, j'avais un ami qui voulait absolument les plantes sauvages, donc tous les week-end, on allait faire notre récolte de plantes sauvages pour midi, et on ramassait une certaine quantité de plantes qui nous semblait être la quantité plantes qu'on aurait ramassé au jardin. Et à chaque fois il y en avait presque jusqu'au dimanche soir. Je me suis dit que c'était parce qu'on en ramassait trop. Et puis, je faisais attention aux quantités ramassées, mais on ramassait la bonne quantité. Et c'est là que je me suis rendue compte que la quantité ramassée en jardin potager ne correspondait pas à la quantité ramassée en sauvage, parce que elles sont bien plus nourrissantes que les plantes cultivées, sachant que moi je mange bio depuis 20 ans, donc j'avais déjà une alimentation qui est plus nutritive. Certaines recherches ont montré que les sols en bio permettent d'avoir des légumes qui ont entre 20, 25, 30% de nutriments en plus, par rapport à la moyenne. Je me suis dit que les plantes sauvages doivent avoir plus de nutriments que les plantes comestibles. Il y a le guide des travaux qu'a fait François Couplan. J'ai commencé par François Couplan, et en fait j'ai continué avec lui parce qu'il a fait des recherches qui vont dans le sens de mon intérêt en fait. Il se trouve qu'on a les mêmes recherches, les mêmes questionnements. Lui en plus il fait ses recherches, il les fait en avance et il les publie. Donc y a le Guide Nutritionnel des plantes sauvages et cultivées, et on se rend compte qu'effectivement pour une même partie de la plante, soit les racines, soit les feuilles, soit les fruits, soit les fleurs, on a des teneurs en nutriment des plantes sauvages que l'on connaît, parce que ça a pas été hyper étudié, les plantes sauvages contiennent le plus de nutriment, à même partie. Parce que par exemple, si on a des teneurs en vitamine B, on va souvent retrouver des nutriments beaucoup plus importants dans les fruits. Le fer aussi, je crois, au niveau des amandes, on a plus de fer dans les amandes, mais c'est le fruit de la plante, alors que le fer qui est dans l'ortie est très très important, mais là on est au niveau de la feuille, donc on n'a pas la même concentration. Dans le fruit, les nutriments sont concentrés pour que la plante plus tard puisse se développer. Donc, il y a déjà ça. Ensuite, il y a eu des recherches d'une association qui s'appelle « Jardin'enVie » qui a comparé la production conventionnelle de plantes bio / pas bio, et la production conventionnelle bio de plantes rustiques. Ils ont démontré que le plus important n'était pas la façon de produire, même si ça confirmait les recherches qui avaient déjà été faites sur le sujet, mais on arrivait à des résultats beaucoup plus impressionnants en choisissant des semences anciennes, des semences rustiques, donc plus proche du sauvage. Ça n'a fait que confirmer ce que moi je pouvais constater à mon niveau. Et donc, de cette façon là, je préviens les personnes qu'il faut faire attention aux quantités qu'on mange, et surtout au départ, parce que notre corps ne connaît pas les plantes, donc on sait pas comment il va réagir. Ceci dit, j'ai eu des gens allergiques, ils préviennent toujours quand on mange ensemble, et il n'y a jamais eu de problématique. Ils faisaient attention, mais il n'y a jamais de problématique par rapport à ça.

Q : Quand tu préviens, c'est par rapport à la quantité mangée pour bien la digérer ?

R : Oui, en fait, pour leur dire « là on va goûter des plantes que vous n'avez jamais goûté, donc votre corps peut réagir fortement, parce que c'est bourré de nutriment et il se peut que ça fasse réagir votre corps ». Et en fait, les quantités ingérées n'ont jamais posé problème. Je n'ai jamais eu

de personne qui m'ait appelée en disant que telle ou telle plante lui avait causé des problèmes... Après, moi je fais très attention, parce que par ailleurs... Bon, déjà je sais qu'il y a des plantes toxiques, tout ça... Je fais très attention, parce qu'une fois, avant de démarrer au niveau professionnel, j'avais testé avec des amis. Il y avait une fille qui était fan de plante, qui était ravie que j'en parle, parce que ça lui permettait d'en apprendre un peu plus, et j'avais porté l'attention de tout le monde sur l'arum, et j'avais dit « surtout faite attention celui là, il ressemble à l'épinard, mais ce n'est pas un épinard, c'est une plante qui est très toxique. Et cette fille me rappelle quelques temps après en me disant « ça fait une heure, j'ai mangé ça, ça me fait ça », j'ai tout de suite pensé à cette plante. Comme ça faisait une heure, le problème était certainement passé. Au début, j'y croyais pas, parce que je leur avais dit de pas le faire, elle avait commencé à se faire un gratin d'arum tacheté. Heureusement, à la première bouchée elle a tout de suite senti... L'acide oxalique, ça fait comme des micro-rasoirs. Je le sais parce que moi j'ai fait la bêtise pour une autre raison, la première sortie professionnelle où j'explique qu'il faut faire attention entre l'ail des ours et l'arum qui pousse parmi l'ail des ours, je leur montre, je leur explique, et donc je jette ce que crois être la feuille d'arum et mange ce que je crois être la feuille d'ail des ours, sans regarder. C'était la première fois, j'étais un peu stressée par le truc, et très rapidement, je me dis « tiens, c'est bizarre, je n'ai pas senti l'ail, oh punaise, je me suis plantée ! » Donc, j'ai prévenu les gens, je leur ai dit laquelle je venais de manger, si jamais... Il y a deux phénomènes avec l'arum tacheté, ce phénomène micro-rasoir que j'ai senti tout du long jusqu'au soir...

Q : T'as vraiment avalé...

R : Ah oui je l'ai vraiment avalé d'un coup. Quand je me suis rendue compte c'était trop tard, je pouvais pas la rejeter, sauf à me faire vomir je sais pas comment... Mais surtout, ce que je craignais, y a une autre réaction que certaines personnes font, c'est l'œdème de Quincke avec. On n'était pas très loin de l'hôpital, c'est pour ça que je leur ai dit « si jamais y a un souci, y a l'hôpital à côté, j'ai mangé ça... ». J'ai pas fait du tout de réaction, je sentais pas ma gorge se fermer ou quoi que ce soit... Y a eu une autre femme qui faisait connaître les plantes sauvages comestibles, qui me disait qu'elle avait fait la même erreur.

Q : Qui connaît bien les plantes ?

R : Oui, oui. Là, c'était pas le fait que je connaisse pas, c'est que dans le stress de la situation, j'ai pas regardé la plante que je mettais dans la bouche, j'étais persuadée avoir la feuille d'arum dans une main, celle d'ail des ours dans l'autre, alors que c'était inversé. Même quand on les connaît, on peut faire des erreurs. C'est pour ça que j'invite les gens à ramasser les feuilles une à une, de toujours avoir toutes les mêmes feuilles dans un même sachet. Parce que quand tu sors ton sachet, s'il y a une feuille différente, ça se verra beaucoup mieux que si toutes les plantes sont mélangées. Puis, ça permet de ne pas salir les autres plantes s'il y en a des terreuses dans le lot. Je n'aime pas laver les plantes s'il n'y a pas nécessité de les laver. Si c'est des pissenlits, faut les laver, parce qu'il y a de la terre.

Q : Les stages que tu avais fait avec Couplan, c'était quel genre ?

R : C'était un peu le même style que ce que je fais, sauf que c'était cinq jours, où on va en balade à différents endroits du lieu, [...] il y a plusieurs balades pour aller voir différents types de plantes. Pendant la balade, il montre les plantes. Et lui, déjà, commence à te faire prendre conscience, moi ce que j'ai beaucoup développé, des caractères distinctifs, c'est-à-dire que tu as la description botanique d'une plante, tu as comment on peut les reconnaître avec d'autres critères qui sont le toucher et l'odorat. C'est quelque chose que j'ai beaucoup développé, qui est issu de François Couplan, qui incite beaucoup à toucher et à sentir les plantes, parce que ça te permet d'avoir d'autres critères de différenciation, en plus des critères botaniques. Parce que les critères botaniques, t'as tout un tas de critères, et les critères distinctifs sont souvent au niveau de la fleur. Et quand on ramasse les plantes, la plupart du temps on ramasse une plante à feuille qui pour certaines, n'a pas encore les feuilles matures, pas encore la fleur, donc on manque de renseignement sur la plante, et le toucher et l'odorat sont des critères supplémentaires. Tu peux

avoir une plante dont on dit qu'elle est poilue, et certains poils sont doux, d'autres rugueux, d'autres piquants... Ça fait toute une gamme d'informations supplémentaires. Et ce que je développe beaucoup moi c'est des critères distinctifs en-dehors des critères sensibles. Parce que les critères sensibles c'est des critères qui sont très efficaces une fois que tu les as mémorisés, mais tant que tu les connais pas, tu peux pas les transmettre facilement, puis c'est des critères qu'on utilise peu dans notre société, le toucher et l'odorat ça fait pas partie des choses qui sont développées dans notre société, on va beaucoup développer l'auditif et visuel, mais le toucher et l'odorat sont peu développés. Donc ça demande aux personnes qui démarrent ce genre de choses, à moins d'avoir des prédispositions naturelles. Par exemple, je suis très kinesthésique et visuelle, donc une plante, je suis capable de te raconter son histoire mais aussi bien son nom je vais pas me souvenir. Mais je sais que c'est cette plante-là. Ou j'ai un doute mais parce que y a quelque chose qui me fait douter. Des fois on sait pas, quand on apprend c'est souvent qu'on se dit « c'est celle-là mais y a quelque chose qui me fait douter ». Je me suis rendue compte qu'à chaque fois que j'avais ce « tiens c'est bizarre c'est pas comme la dernière fois », c'est que c'est pas la plante. Donc c'est tout ça que je transmets, la partie botanique pour vraiment apprendre aux personnes, il y a des plantes, il faut faire très attention car elles font partie de familles de plantes où il ne faut vraiment pas se tromper, il y en a d'autres où on est tranquille. Après il y a la partie sensible, c'est à dire toucher/odorat, qui est très intéressante, qui nous apporte beaucoup, mais qu'il faut apprendre, faut utiliser déjà depuis un certain temps pour y aller avec assurance, et après il y a les critères distinctifs qui là, permettent de transmettre, par exemple, par internet.

Q : Ces critères distinctifs qui ne sont pas sensoriels, c'est quoi exactement ?

R : Ce sont les critères qui me permettent de différencier les plantes à un même moment sur un même lieu de récolte et qui se ressembleraient. On essayer pas de distinguer cette plante parmi toutes les plantes qui existent, on les distingue sur un lieu donné avec des plantes qui pourraient lui ressembler. Par exemple, c'est pour distinguer l'égo-pode de sa cousine... quand je vous disais que les noms m'échappaient... angélique. L'angélique et l'égo-pode sont assez proches, surtout pour des gens qui démarrent, des plantes qui sont archi proches. D'ailleurs, je tâche de comprendre à quel niveau ils pourraient se tromper. Parce qu'il y a des personnes qui arrivent, qui sont tellement néophytes, qui ont peut-être pas du tout le sens de l'observation, qui vont confondre des plantes que moi j'aurais jamais confondu, même en démarrant, parce que le visuel chez moi est très fort, parce que j'ai fait du dessin avant, j'ai développé ce sens de l'observation avant. Alors que d'autres démarrent et ont déjà une pré-connaissance qui est intéressante. Donc à chaque groupe, il faut que j'arrive à adapter. Ou alors des gens qui sont dans un enthousiasme phénoménal, il faut que je les calme... « Oui c'est sûr qu'il n'y que 4 % de plantes toxiques, et il y en a 50 qui sont mortelles parmi les 5700 plantes françaises, mais même s'il y a peu de risque statistique, il y en a certaines où c'est à petite dose ». Donc il faut arriver à trouver là où les gens risquent de se tromper, soit ils sont tellement contents de découvrir la nature et ses bienfaits qu'ils auraient tendance à y aller un peu trop à l'aveugle, etc. Il faut arriver à distinguer tout ça. Comme pour cette copine qui avait un gratin d'arum. Elle en connaissait déjà, était dans l'enthousiasme, et que j'étais débutante formatrice sur les plantes sauvages, je n'ai pas mesuré que cette fille, il aurait fallu la calmer tout de suite. Lui dire « oh, les plantes on les apprend ! ». Donc oui la nature est faite de milliers de bienfaits, moi je vis dans cette connaissance-là, les plantes il y en a plein qui peuvent nous nourrir, mais il y en a quelques unes, faut faire gaffe. C'est arriver à mesurer avec les retours des personnes-là où ils pourraient ne pas être assez vigilants. Ou alors ceux qui vont manger des plantes communes mais en beaucoup trop grandes quantités. On peut pas manger que d'une plante. Il faut que je repère les choses qui font que j'adapte mon discours. Tout en donnant les critères de botanique, comment reconnaître une feuille, etc.

Q : Par exemple, pour l'égo-pode et l'angélique, c'est quoi tes critères distinctifs que tu expliques ?

R : Pour l'égo-pode, le pétiole est triangulaire, il a une gouttière. Je mélange les termes botaniques et les termes plus communs. Au départ, quand je n'ai pas posé la connaissance, je vais leur dire

tige, mais dès que je l'ai posée, comme c'est important de savoir différencier la tige florale du pétiole, donc je les différencie, mais par la suite, gouttière, je ne connais pas le mot botanique, et on peut pas franchement se tromper avec autre chose, donc j'utilise le terme gouttière. C'est un mot qu'ils connaissent déjà, donc ils n'auront pas d'effort à faire sur ce mot là. Au niveau pédagogique, j'essaie d'être le plus efficace possible. Donc une pétiole triangulaire, une gouttière, et après trois fois trois folioles, et c'est souvent que j'utilise l'égo-pode pour donner la notion de feuille. Est-ce que c'est un foliole ou... Donc trois fois trois folioles et pas plus, et j'explique que l'égo-pode peut avoir des folioles qui sont restés soudés entre eux et tu peux n'avoir que trois folioles au lieu d'en avoir neuf, mais que si on regarde de plus près, on voit que les folioles soudés, on les sent. Alors que l'angélique, elle a, autant que je me souviens, elle n'a pas le pétiole triangulaire, elle a la gouttière, elle a des folioles beaucoup plus nombreux. Le foliole est beaucoup plus ovale que le foliole de l'égo-pode. Pour moi, les critères distinctifs de l'égo-pode, c'est pétiole triangulaire, gouttière et trois fois trois folioles. Ce sont les critères distinctifs que je donne. Ça permet aux personnes de ne pas se tromper, tout en leur disant que ce sont les critères distinctifs, c'est ça qui permet de la distinguer d'une plante qui lui ressemble. Donc ne pas oublier ce qu'on a dit avant, c'est à dire, les folioles dentés, etc. Mais c'est pas ça qui va distinguer de l'angélique par exemple.

Q : Dans les formations que tu proposes, c'est que des sorties ou tu as d'autres types de formation ?

R : En fait je donne soit des conférences, mais là c'est pour montrer ce qui existe en plantes sauvages comestibles à un moment donné de l'année, quand on peut pas sortir. Parce que moi je préfère aller sortir sur le terrain pour montrer, c'est beaucoup plus efficace mais parfois on peut avoir fait une activité dans l'après-midi, puis le soir présenter d'autres plantes sous forme de conférence. Ou alors c'est un événement qui se fait que le soir, on peut pas aller à la rencontre des plantes donc ça se fait sous forme de conférence. Après j'ai la possibilité comme j'ai fait lundi de faire des ateliers où là c'était pas sous forme de conférence, on a amené des plantes qu'on avait cueillies, et donc on les a montrés. Là c'était plus, comme une conférence, inciter les gens à aller sortir dehors pour leur dire « bah voyez il existe des plantes sauvages intéressantes ». On peut les faire goûter à ce moment-là, quand on les présente. Donc là on amène plusieurs plantes différentes, on donne les noms, on fait une petite initiation de leur dire comment on reconnaît cette plante par exemple. Après j'ai l'atelier découverte des plantes sauvages comestibles où là j'emmène les gens pendant deux heures en balade et puis je leur montre les plantes qu'on trouve sur le chemin. Après j'ai l'atelier plus dégustation, soit d'une salade soit d'un pesto qu'on a fait ensemble, ça j'appelle ça la découverte gourmande. Après j'ai la balade gourmande où au lieu de préparer un plat on prépare un repas entier, et là on finit par un herbier. Parce que là c'est une vraie formation où on va à la rencontre d'une vingtaine de plantes. Là ça dépend du niveau global du groupe, des fois je me suis trouvé avec un groupe de botanistes, là on va beaucoup plus vite, j'ai présenté des plantes beaucoup plus nombreuses, puis quand on est avec un groupe débutant je m'en contente d'une dizaine. Et les plus simples parmi celles que je vois, les plus simples à reconnaître. Après c'est vrai que y a l'ail des ours, qui est pas forcément simple mais elle est tellement demandée que dès que y a de l'ail des ours j'en parle. D'une part parce que c'est demandé, mais aussi pour les sensibiliser au fait que... Parce que tout le monde me réponds « ouais ouais, l'ail des ours c'est super facile elle sent l'ail », et de leur dire « oh doucement, là la première feuille que vous allez sentir effectivement vous sentirez l'odeur de l'ail, mais la feuille suivante vous ne saurez pas si c'est de l'ail ou si c'est du muguet par exemple, ou si c'est de l'arum. Une jeune feuille d'arum globalement elle a la même forme qu'une feuille d'ail des ours, et si vous la sentez vous sentirez vos doigts à coup sûr ». Alors peut-être que y a une feuille d'arum pour cent feuilles d'ail, donc statistiquement ils ont plus de chance de tomber sur de l'ail que de l'arum ou du muguet, mais le risque existe donc c'est ça mon travail de leur dire « faites attention ! », puis leur apprendre comment distinguer le muguet. C'est trois plantes qui poussent au même

moment au même endroit. Bon le muguet c'est un peu décalé, mais avec les problèmes qu'il y a en ce moment de changements climatiques, il est pas dit que le muguet arrive pas à pousser alors que l'ail des ours soit encore en feuilles. En ce moment comme ça fait dix ans que j'observe les plantes je m'en rends compte. Avant y avait des écarts de quinze jour entre quand une plante démarrait tôt ou démarrait tard. Maintenant l'ail des ours les premières qu'on m'a signalé c'était fin février. C'est incroyablement tôt ! Normalement c'était de avril à mai. Et y en a encore, elles sont sur la fin, on va être en mai va y en avoir encore. Donc du coup y a eu une période de fin février à fin avril donc ça fait quand même deux mois et demi, donc elle a eu une période beaucoup plus large cette année. C'est tous ces changements que j'observe aussi. Donc c'est ça que je transmets dans mes formations parce que j'ai cet objectif de vraiment sensibiliser les gens aux risques tout en ne leur faisant pas peur parce que effectivement on est dans la nature et la nature est généreuse et abondante. Donc c'est arriver à jouer avec ça par rapport aux personnes que j'ai en face de moi.

Q : Et globalement tu as souvent des personnes qui sont un peu trop enthousiaste ou est-ce que tu arrives à faire comprendre ça justement ?

R : Bah apparemment oui parce que j'ai jamais eu de retour avec quelqu'un qui s'est empoisonné. D'avoir eu une amie qui a fait ça avant même que j'ai démarré, moi qui me soit trompé la première balade, si tu veux ça m'a énormément sensibilisé à ce risque. Et puis de temps en temps tu entends au mois d'août, 2012 ou 2013, des gens qui se sont fait un gratin de... comment ça s'appelle cette plante ? Tu vois la plante je la vois... Ils l'ont confondu avec le chénopode bon-henri...

Q : C'est pas l'arum ?

R : Non, une plante qui pousse un peu élevé mais qui va faire des grosses gousses, des gros fruits comme ça avec des piquants, qui s'ouvrent et qui lancent des graines.

Q : Datura.

R : Voilà, oui. Et autant que je sache ils y sont tous passé.

Q : C'était où ?

R : Dans le sud de la France, j'ai entendu ça, je crois que c'était dans les Hautes-Alpes. Et du coup je me suis dit, le chénopode pour le reconnaître tu touches la feuille et y a des billes de silice et ça roule sous tes doigts, donc si y a pas ça c'est que c'est pas du chénopode. Tu vois t'as des critères comme ça qui sont super simples, au-delà de la forme de la plante. à l'époque où c'était, quand j'ai entendu ça les datura autour de moi elles avaient toutes leur fruit, c'est pas vraiment un fruit, c'est ce qui contient la graine, ça doit avoir un autre nom en botanique... Mais je me dis « mais comment ils se sont trompé ?! ». Et je pense que c'est des gens qui étaient trop dans l'enthousiasme. Et pour moi, comme je transmets cette connaissance, je me suis dit « mince ! » C'est ça qui a d'autant plus développé mon envie de donner des critères simples et incontournables qui font que les gens ne se trompent pas. Parce que j'ai pas envie d'entendre des gens qui se trompent, même si c'est pas moi qui les ai initiés, je veux pas que les gens se trompent !

Q : Et donc dans tes formations en support tu as que des plantes ou est-ce que tu as d'autres supports ? Est-ce que tu utilises des livres... ?

R : Pour ? Est-ce que je leur donne des documents ?

Q : Que tu leur donnes ou que t'utilises.

R : Moi j'utilise beaucoup de bouquins pour apprendre, mais pour eux, quand on en est à l'herbier je ressorts toujours mes bouquins pour être sûre... Ah oui une autre chose que je fais c'est de toujours donner le nom botanique de la plante. Quand c'est le pissenlit, ça sera *Taraxacum*, et puis je m'arrête là parce qu'on sait pas lequel c'est et que c'est pas important pour ne pas se tromper. C'est pas que ça soit pas important du tout mais pour ne pas se tromper, pour le pissenlit c'est pas important. Donc du coup je donne toujours le nom botanique des plantes, puis je les initie, mais ça on n'a pas trop le temps, à la notion de famille. Quand on tombe sur les Lamiées en général, je leur dis que cette famille de plante on est tranquille, si on sait la reconnaître on tombe sur des plantes toutes comestibles. Et là je leur dis « comestible ne veut pas dire forcément bon à manger, toxique ne veut pas forcément dire mortel ». J'essaie de nuancer les choses. En tant qu'humain on



a besoin de classifier les choses pour apprendre plus facilement, mais la nature elle est beaucoup plus créative que nous. Le passage entre l'une et l'autre, je leur dis « par exemple au potager vous mangez des plantes toxiques ! - Ah bon ?! - Bah oui la tomate, la pomme de terre, l'asperge, la rhubarbe, ce sont des plantes toxiques. Mais par contre vous savez quelle partie de la plante manger et comment. Et ça vous viendrait pas à l'idée d'aller manger la feuille de la rhubarbe. » En général les gens qui mangent de la rhubarbe sont des jardiniers qui sont déjà initiés depuis un moment, donc ils sont plus tout feu tout flamme à tout essayer, et heureusement ! Je leur dit « vous mangerez jamais la feuille de la rhubarbe et vous avez bien raison parce que la feuille elle est toxique. Par contre le pétiole que vous mangez c'est bon, sauf pour des gens qui ont des problèmes de reins ». Tu vois j'essaie toujours de montrer la générosité de la nature tout en disant que y a besoin d'un apprentissage sérieux. Pas forcément de passer à l'université pour apprendre mais le sérieux avec des limites bien définies.

Q : Donc globalement t'utilises pas de bouquins ou de documents... ?

R : Alors après moi je leur remets toujours, même si je leur ai fait faire un herbier où je donne le nom de la plante, je reprends les critères distinctifs que je veux transmettre, je leur envoie derrière toujours la liste des plantes qu'on a vu ce jour-là avec cinq-six lignes pour les décrire. Pour pas par exemple qu'ils aient noté l'inverse de ce que j'ai dit. Donc au moins c'est repris. Y a le nom commun de la plante, le nom latin, et la famille de la plante. Je reprends un peu les choses les plus importantes que j'ai dites.

Q : Et avec des illustrations ?

R : Avec les photos ouais.

Q : Est-ce que tu racontes des anecdotes, ou l'histoire de la plante ?

R : Je le fais assez souvent, pas toujours, pour aider. Toujours mon objectif de rendre les gens autonomes, donc au niveau pédagogique je mets en pratique tout ce que je connais qui va aider les personnes à se souvenir de ce que je dis. Donc pour les gens qui ont besoin de la petite histoire, quand je connais... Je sais que y a des personnes qui aiment bien raconter les traditions, les histoires, pour le plaisir. C'est vrai que c'est assez marquant de raconter des histoires mais je suis vraiment beaucoup plus dans l'objectif de qu'est-ce que ça va apporter pour se souvenir. Mais je vais pas raconter toute une histoire... Y a des personnes qui aiment bien raconter les contes et légendes sur les plantes, moi je le fais pas tellement...

Q : Parce que tu penses que ça dilue un peu l'information ?

R : C'est pas naturel chez moi, faudrait vraiment que je le développe si je le voulais, je suis pas naturellement une conteuse d'histoire, de contes, de légendes, etc. C'est pas ma personnalité, et si jamais je voulais le faire, ça diminuerait le nombre de plantes à connaître. Et moi j'ai plutôt l'objectif qu'ils en connaissent une dizaine. Qu'ils repartent avec au moins les dix plantes voire vingt quand ils sont plus à l'aise. Qu'ils aient vraiment tout pour les connaître. Parce que raconter une histoire ça peut rapidement faire un quart d'heure – une demie heure, donc si tu multiplies par le nombre de plantes c'est pas une grosse demi-journée là, c'est... ! <rires> Donc je vais pas développer, y a des filles qui aiment bien développer comme ça. Je dis « des filles » parce que je suis en train de réaliser que j'ai pas trop rencontré de gars qui font ce métier-là.

Q : Moi aussi je note que les plantes, c'est assez féminin quand même...

R : Les gars qui s'intéressent aux plantes comestibles, de mon expérience, ils vont développer l'aspect soit technique de survie, soit ils vont aller plus dans l'approche des techniques préhistoriques, pour faire du feu, pour faire un arc. Ce qui est super intéressant d'ailleurs. Moi j'ai pas eu l'occasion de le faire mais c'est un aspect qui me plaît beaucoup, de comment on peut vivre en pleine nature. Parce que je peux guider les gens sur reconnaître les plantes, mais apprendre à faire un feu en pleine nature j'ai pas encore développé ça. J'ai cherché à apprendre mais je suis pas encore avec suffisamment de connaissances et de pratiques pour emmener les gens en pleine nature le faire.

Q : Sur les utilisations autres que comestibles... Est-ce que tu parles un peu du médicinal ?

R : Oui, quand je le connais. Par exemple pour le plantain, ça j'en parle beaucoup. Je vais jusqu'à dire à quel point les plantes peuvent soigner, notamment le plantain. J'aime beaucoup faire connaître ce que peuvent offrir les plantes les plus communes. Si il y a une plante qui est mal-aimée, je vais aimer passer du temps à décrire les nutriments, leurs propriétés. Parce que ça m'est arrivé en fait. C'est un peu pour dire les plantes qu'on a autour de nous qui sont très communes, qu'on regarde pas tellement elles sont communes, en fait elles sont d'une générosité incroyable. Moi c'est un peu ma vision des choses. C'est pour ça que j'aime bien faire ça. Donc le plantain j'aime bien dire que une de ses propriétés est d'écarter les réactions allergiques, et de donner les exemples. Chaque fois que j'ai des exemples par contre je les donne, notamment avec le plantain. Alors là je cadre bien les choses, en expliquant que j'étais à une heure d'un hôpital et ma fille s'est fait mordre par une vipère, et à une heure d'un hôpital moi je me suis dit qu'il fallait réagir tout de suite et pas attendre. Donc du coup j'explique que je suis allée chercher le plantain qu'il y avait autour et en fait j'ai calmé le venin de vipère en broyant du plantain sur le rebord d'une fenêtre avec une pierre puis en extrayant le jus et en le passant sur la morsure, et que au bout de 20 min à force de mettre et de remettre ça avait calmé, et que après on a appelé le SAMU pour être sûr parce que j'avais eu les premiers réflexes mais j'étais pas sûre de la suite donc j'ai appelé le SAMU. Je voulais savoir ce qu'il fallait vérifier par la suite et ils m'ont dit « vous descendez, une morsure de vipère il faut que vous veniez tout de suite ». Ils l'ont surveillé et il s'est rien passé... Donc j'explique que dans ce cadre-là j'ai calmé cette morsure de vipère par contre j'avais pas fait attention à l'aspect... Parce que quand y a une morsure d'animal, y a la réaction allergique de la vipère, mais derrière y a la réaction infectieuse, et j'avais pas pensé, et le plantain n'a pas d'action désinfectante. C'est ce que j'explique. J'avais bien réagi par rapport à ça mais le lendemain elle a fait une réaction infectieuse, ou peut être une réaction allergique aux médocs, on sait pas trop. Enfin le lendemain il a fallu retourner revoir le médecin... Donc je dis bien que c'était dans un cadre précis, ça a marché, mais que si jamais y a une morsure c'est à l'hosto qu'il faut aller. Je me permettrais pas de dire « vous pouvez vous soigner tout seul... ». Moi j'ai pris mes risques dans une condition donnée et pas autrement. Puis les propriétés médicinales c'est soit je les ai vérifiées par moi-même dans ma pratique personnelle, sur des choses assez banales, l'histoire de la vipère c'était vraiment quelque chose très particulier, moi je parle des rhumes, des choses comme ça, une tisane de thym... Sinon les propriétés, mais j'ai du mal à retenir donc comme ça, moi je me base sur les bouquins de Leclerc, qui a fait des recherches, c'est un médecin, c'est des recherches avérées, et où y a des protocoles. Mais là je les transmets même pas. Si tu veux, je transmets la connaissance des possibilités de la plante, j'ai pas fait d'études sur les plantes au niveau médicinal. Sur des pratiques communes, dire « le plantain il sert à calmer une pique ou une morsure », ok, mais je vais guère plus loin. Quand je parle de l'ortie, je parle qu'elle est reminéralisante, adaptogène, parce que je l'ai constaté. Je peux le mettre dans des fiches parce que je viens juste de le voir dans des fiches. Puis c'est des propriétés, je vais pas me permettre de dire « ah bah toi t'as ça, tu ferais bien de prendre ça », c'est pas mon métier.

Q : Les fiches dont tu parles c'est quoi ?

R : En fait maintenant que je commence à transmettre par internet, je transmets des monographies, des résumés des connaissances qu'on a sur telle ou telle plante. Je dis des résumés parce que y a les édition du Terran qui font des vraies monographies où là c'est des livres entiers sur les plantes. Donc là y a l'aspect les connaissances qu'on a sur les plantes, ce que moi je peux découvrir sur des bouquins où je suis sûre de ce qui est transmis et de ce que moi j'en comprends aussi. Par exemple y a le bouquin du pharmacien qui a l'école lyonnaise des plantes, il s'appelle... De Bonneval, qui a écrit un bouquin, mais j'arrive pas à vraiment entrer dans ces connaissances-là. Pour moi c'est un bouquin qui est trop flou, j'aurais pu rentrer dedans si j'avais vraiment passé du temps. Du coup je l'utilise pas parce que je suis pas à l'aise avec ces connaissances-là. Dès que je suis pas à l'aise je transmets pas. Quand je copie un texte c'est parce que je l'ai vraiment bien intégré. Je me permets pas de recopier des choses, de redire des choses si je les ai pas intégrées moi-même. Si ça se

raccroche pas à d'autres connaissances que j'ai. C'est là même chose par rapport au fait qu'au niveau pédagogique je fais comme ça, je transmets les plantes comme je te les décris. Parce que y a plein de choses qui sont reliées ensemble et c'est ça qui me permet d'être à l'aise et de les transmettre.

Q : Donc c'est quoi qui te plaît pas dans son bouquin ?

R : C'est pas que ça me plaît pas. J'ai pas fait ses études avec la vision médicinale des plantes. Donc y a plein de connaissances que j'ai pas. La botanique je l'ai acquise, suffisamment pour pouvoir être à l'aise pour la retransmettre. Au niveau médicinal je pense qu'il me manque des notions qui font que je suis pas à l'aise avec ce livre-là. Je pense que c'est un manque de formation. Ça veut pas dire que d'une part je pourrai pas, et que d'autre part il est pas adéquat son bouquin. Je sais que moi y a quelque chose où je suis en difficulté avec, donc je préfère mettre de côté.

Q : Peut-être qu'il est plus écrit pour des pharmaciens qui ont les connaissances de base.

R : Peut-être oui, tout simplement pour ça. Il l'a peut-être écrit pour ses élèves de l'école lyonnaise des plantes. J'ai une amie qui a suivi sa formation, elle a des petites fiches, pour chaque problématique je crois que y a quatre-cinq plantes qui sont données. Elle est partie de cette formation et elle en a fait des fiches très pratiques. Voilà, moi ça je l'ai pas. C'est pour ça que je me permets pas d'aller... Sauf comme je te dis certaines propriétés de plantes, bon le pissenlit qui est diurétique, c'est même dit dans son nom <rires>. Y a la base de la connaissance de la propriété des plantes, puis y a quand on veut soigner, là c'est une connaissance autre encore.

Q : Et inversement tu disais que les livres de Couplan ils sont pratiques ?

R : Oui, moi j'aime bien parce que c'est plutôt sous forme encyclopédique si tu veux, où il va faire un répertoire avec un angle de vision particulier à chaque fois. Donc le « Régal sauvage », je crois que c'est ça, où en fait il répertorie 1600 plantes comestibles, famille par famille. Alors l'ordre des familles, apparemment y a un ordre botanique qui suit... Là je suis un peu pommée, je pars de la table des matières à chaque fois parce que y a un ordre des familles qui n'est pas l'ordre alphabétique, c'est un ordre des familles mais je sais pas lequel. Apparemment ça suit certains botanistes qui ont établi que... D'après ce que je connais de l'évolution des plantes, ça a l'air de suivre l'arrivée des plantes sur terre, parce qu'on commence par les plantes les plus anciennes arrivées sur terre, qui sont du coup les Equisetum, là je connais le nom latin mais pas le...

Q : La prêle.

R : Oui voilà les prêles. Et puis on voit qu'on arrive à des plantes qui seraient les plus évoluées. Mais ceci-dit l'ordre je le connais pas <rires>. C'est très intéressant parce que du coup l'ordre qui est donné ça t'apprend encore autre chose. Donc t'as le « Régal végétal » où t'as ce répertoire des plantes comestibles, mais ça c'est un répertoire qu'il a fait en allant à la rencontre des anciens, où il a répertorié toutes les pratiques de plantes qui y avait autrefois. Comme y a 1600 plantes, tu as toutes les plantes comestibles de France. Alors t'as pas la description, c'est juste un répertoire des plantes où on te dit ce qui était fait et y a un petit peu les propriétés des plantes, et le risque pour certaines. Je me souviens, y a souvent le logo. Je vais chercher les livres... Celui-là je l'utilise beaucoup.

Q : « L'album des plantes et des fleurs »

R : Parce qu'il permet de bien comprendre les familles de plantes, comment les reconnaître, les caractéristiques communes. Ça m'aide beaucoup à établir ces fameux critères distinctifs. Donc ça c'est « Le régál végétal », c'est ma bible, c'est celui que j'utilise depuis le début. Donc t'as la famille de plantes, tu as le... Parce que des fois y a plusieurs plantes, ça doit être le nom du genre. Et puis ce que j'aime beaucoup aussi c'est cette échelle : la lettre indique l'indice de comestibilité, si c'est très intéressant, par exemple l'ortie elle est en A, parce que c'est une plante très intéressante au niveau comestible, et parce qu'elle est goûteuse, t'as pas besoin de préparation pour la rendre agréable, elle est agréable telle que. Donc B c'est, alors pour l'épiaire c'est particulièrement vrai, c'est une plante j'ai jamais réussi à la goûter parce qu'elle a une odeur de sous-bois, et un peu de

champignon, et moi elle me repousse. Alors qu'il paraît qu'en soufflé elle est extraordinaire. Je le sais, ça fait très longtemps que je le sais, et par deux fois je me suis dit « cette fois je la teste », et j'ai pas réussi. J'y suis toujours pas arrivée alors que ça fait au moins cinq ans que je la connais, je sais la reconnaître, et puis je la reconnaîtrais parce qu'elle a un parfum très particulier. Et 1, le chiffre c'est l'indice d'abondance. Donc 1 ça veut dire qu'elle est très répandue partout en Europe, parce que c'est les plantes européennes. [...] Donc tu vois, ce qu'on fait avec, « la bétouille contient du tanin », ça c'est les connaissances plus biologiques, pharmaceutiques. Tu vois on a vraiment un ensemble de connaissances super intéressantes dans ce bouquin par rapport à la comestibilité des espèces, par contre y a pas la description. La description pendant longtemps j'ai eu beaucoup de mal parce que j'ai d'abord cherché des flores de botanistes, qui étaient pas adaptées au début. En fait une flore c'est sur une zone géographique, un choix de plantes particulières. Et les botanistes étant des collectionneurs, toutes ces plantes comestibles je les retrouvais pas dans les bouquins. Et y a que depuis quelques temps que je connais celui-là et que j'utilise celui-là. Mais en fait très peu maintenant. Je l'ai depuis six mois - un an.

Q : « Le guide des plantes sauvages comestibles et toxiques. »

R : C'est en lien avec celui-là, y a aussi des explications ?

Q : Et celui-là tu l'aimes bien ? Tu l'utilises ?

R : Je l'utilise pas parce que mes connaissances maintenant, si tu veux maintenant je connais à peu près 200 plantes. Donc du coup quand j'ai une plante nouvelle souvent les connaissances que j'ai déjà m'aident sans avoir besoin... C'est pour ça que je l'utilise peu, mais quelqu'un qui démarre, y a des gens d'ailleurs qui disent qu'ils ont démarré avec celui-là et ça leur suffit. Et je veux bien le croire parce que y a vraiment toutes les indications nécessaires pour démarrer. Après celui-là je l'utilise beaucoup,

Q : « Guide nutritionnel des plantes sauvages et cultivées. »

R : Il a répertorié toutes les connaissances sur les éléments nutritionnels des plantes sauvages et cultivées, que je connais. Ces histoires de quantités de nutriments par rapport à des parties des plantes. Et là je suis allée plus loin. Là il donne les quantités d'eau, les quantités de nutriments, et moi à partir de ça j'établis le pourcentage de nutriments par rapport à la matière sèche. Quand on fait ça on se rend compte que l'ortie contient autant de protéines que le steak de bœuf.

Q : Parce que là les données qui sont là c'est en feuille fraîche ?

R : Ouais, c'est en poids frais. Alors qu'en réalité, quand on dit qu'il y a tant de protéine c'est à partir du poids sec. Du coup je retranscris en poids sec.

Q : Comment tu fais pour calculer ça ?

R : Je fais une espèce de règle de trois où je retire le pourcentage d'eau.

Q : Donc tu recalcules le pourcentage de chaque élément ?

R : Je fais ça essentiellement pour les protéines, parce que comme y a une méconnaissance de l'intérêt des protéines végétales... Comme je te disais, quand y a des choses qui sont pas... j'aime bien les faire valoir, donc les protéines végétales ont été mises de côté en diététique. Il a été dit que c'était parce que les gens ne mangeaient pas beaucoup de végétal donc on ne pouvait pas tenir compte des protéines dans les végétaux.

Q : Tu sais comment il l'a fait son bouquin ?

R : Il a eu accès au fond bibliographique de Nestlé, en Suisse, et apparemment ils avaient répertorié certaines connaissances des plantes sauvages. Il manque juste les oméga 3, ça me manque beaucoup, ça fait partie des nutriments aujourd'hui qu'on recherche beaucoup, et c'est dommage parce que les plantes sauvages en contiennent beaucoup, et c'est pas noté, j'ai beaucoup de mal à trouver des valeurs reconnues. Parce que les valeurs des plantes en fonction du terrain où elles poussent elles varient. Donc du coup l'objectif c'est de trouver des valeurs reconnues par le monde scientifique. Là il explique en début de bouquin, beaucoup de bouquins de flore ont en introduction une introduction de la botanique, où ils expliquent la classification des plantes. Bon apparemment lui il l'a pas fait. Là il explique l'intérêt des vitamines, à quoi elles servent. Je

connaissais la base, au lycée j'ai suivi une formation en biologie donc je connaissais la base, mais de l'avoir retrouvée là c'est intéressant. Couplan a fait un dictionnaire de botanique, mais quand je suis allée acheter un dictionnaire de botanique, j'étais allée voir ma tante qui est naturaliste, et elle est pas fan de Couplan, j'ai pas très bien compris pourquoi, du coup j'ai acheté celui-là, mais il est très bien aussi.

Q : Donc Boullard.

R : Je l'aime bien parce qu'à chaque explication y a un schéma en-dessous, c'est assez précis. Moi qui ai du mal à retenir tous ces mots de botanique, bah ils sont là. Après ça c'est ma base de travail. Y a eu celui-là avant celui-là qui m'a beaucoup servi. C'est "Reconnaître facilement les plantes", alors c'est pas forcément des comestibles, et par l'odorat, le goût et le toucher. En fait je m'en suis beaucoup servie au tout début, quand je connaissais pas suffisamment de plantes, quand je les connaissais pas suffisamment précisément, je pouvais retrouver celui-là pour savoir comment on les différencie. Donc celui-là il m'a beaucoup été utile au départ, maintenant beaucoup moins. Maintenant mon expérience fait que je vais plus avoir besoin de ceux-là. Je l'aime beaucoup. La seule chose c'est qu'en fait c'est pas que des comestibles. Un jour en tombant sur une toxique que je connaissais, je me suis dit "bah qu'est-ce qu'elle fait là?!". Puis tu vois elle était pas dans le rayon des toxiques par exemple.

Q : Là il a pas du tout rangé les plantes par toxique ou pas toxique ? Et il en parle pas ? Il indique pas "attention celle-là elle est toxique".

R : Si si je pense. Bah là c'est reconnaître une plante. J'essaie de bien faire attention à ça. Lundi soir, où on faisait cette animation avec le journal "Le progrès", on a fait un apéritif au lierre terrestre, donc on porté l'attention des personnes sur le fait que c'était le lierre terrestre. Si tu veux on lui a donné le nom de "pétillant des sous-bois", et chaque fois qu'il nous posait la question "quelle plante c'est?", on pouvait leur dire c'est le lierre terrestre mais on leur disait "faites attention, c'est pas le lierre toxique", que les gens ne fassent pas de confusion. Je suis toujours très attentive à ça, que les gens fassent pas d'interprétation. J'ai eu le cas une fois, j'ai eu une très grande chance que cette copine n'ait pas de plus gros problème. Et je suis toujours très attentive, et j'avais fait venir une collègue élève de Couplan, et elle est pareil que moi, elle fait très attention aux amalgames qu'on peut faire en allant vite. Quand je donne le nom lierre terrestre c'est que j'ai le temps d'en parler et de porter l'attention sur le fait "vous faites attention, le lierre terrestre c'est pas le lierre commun". C'est quelque chose qui est très important, et c'est pour ça que je préfère prendre du temps avec les personnes, et que je cherche pas, d'abord que c'est pas ma nature, je serais très mauvaise à ça de toute façon, de débiter toutes les plantes que je connais. Des fois y a des plantes que je connais que je vais pas montrer parce que je me rends compte que le groupe n'a pas de connaissances suffisantes ou risquerait de se tromper par inattention. Sur internet il m'arrive de voir des gens qui débitent leurs connaissances, moi je suis pas comme ça, je fais très attention.

Q : Comment t'es arrivée là, au niveau pédagogique de tout ce que tu me parles, est-ce que t'as eu des formations pédagogiques particulières ?

R : En fait non, c'est par sensibilisation personnelle. Je suis sortie du lycée au niveau bac, parce que j'arrivais pas à aller plus loin, au niveau scolaire ça marchait pas, je suis sortie du lycée en imaginant que j'avais pas de mémoire, que j'étais pas douée... En fait y a une amie que j'avais en 2de qui passait son doctorat en physique qui m'a invitée à la présentation de son doctorat, et elle avait fait une étude sur le détroit de Behring et sur l'eau qui monte par rapport à la lune... Et j'ai tout compris. Et moi j'avais arrêté mes études, en compréhension j'étais bonne en physique par contre en notes ça marchait pas parce que manque de précision. Et donc là je me suis dit y a quelque chose. Elle fait 7 ans d'études de plus que moi, elle passe son doctorat, je sais bien que c'est un court résumé, elle avait certainement été très douée à expliquer, mais j'ai compris absolument tout ce qu'elle a expliqué, et moi j'étais en même temps frustrée de pas être allée plus loin tu vois. Donc là je me suis dit "bon je veux absolument passer mon bac". Parce que j'avais

pas eu le bac, j'avais le niveau bac mais j'avais pas eu le bac. Donc je suis retournée au QFA qui fait passer l'examen d'entrée à l'université, donc c'est le niveau bac sur 5 matières au lieu des 10-12 matières qu'il y a. J'avais déjà 2 jeunes enfants en plus, je travaillais, et donc je démarre, bon les 15 premiers jours je me suis demandée ce qui avait bien pu me passer par la tête parce que quand t'as arrêté les études pendant 5 ans je peux te dire que le cerveau... Et puis quand tu passes des nuits et des nuits à pas dormir parce que t'as du t'occuper des enfants, t'es un peu amortie quoi. Puis au bout de 15j ça a démarré, je me suis dit bah là je veux réussir, je veux pas aller à cet examen et me rendre compte que je passe pas à nouveau la barre. Parce que j'ai passé 2 fois l'examen du bac. Du coup je me suis dit comment je fais? Je suis allée à la recherche dans la bibliothèque de Grenoble et j'ai cherché qu'est-ce qui pourrait m'aider à mémoriser, parce que ma difficulté elle était là, et c'est comme ça que je suis tombée sur des travaux d'Antoine de La Garanderie, où il différencie les kinesthésiques, les visuels, et les auditifs, et c'est comme ça que j'ai compris que chaque fois que j'apprenais mes leçons je prenais la pire façon qui soit. La façon qui est répétée en boucle à l'école n'était surtout pas celle qui me convenait. J'étais tout à fait capable de répéter 10 fois, 20 fois la même chose, un poème par exemple, et de ne pas m'en souvenir. Alors que si je le travail autrement le poème, une fois que je le sais après y a plus aucun effort, c'est ancré. Mais j'ai une autre façon de mémoriser les choses qui passe par le visuel, par les liens qu'on peut faire, par le sens des mots, voilà. Et je m'étais rendue compte comme ça que les fois où par exemple j'arrivais au DS, au devoir surveillé, que j'avais pas révisé, je m'y prenais donc la veille, je prenais ma leçon puis je recopiais les éléments les plus importants de la leçon, donc c'est globalement le plan, et puis je tachais de retenir ce qu'il y avait à l'intérieur de chaque titre de chapitre. Et si c'était en physique les équations à retenir. Et je faisais des pompes que je mettais dans ma trousse, pensant que j'en aurais besoin, et en fait j'en avais jamais besoin, mais comme j'étais à faire le devoir j'étais dans la crainte de me faire prendre, et j'ai toujours pensé que c'était le stress de me faire prendre qui faisait que j'avais retenu, mais en fait non. C'est parce que cette structure là, cette façon de structurer ce que j'avais à apprendre était beaucoup plus efficace pour moi, et je l'ai jamais compris quand j'étais au lycée, je l'ai compris beaucoup plus tard. Donc on a tous des façons différentes d'apprendre, et c'est à partir de là que j'ai compris qu'on a tous des façons d'apprendre et qu'il est important de les proposer toutes pour que les gens en face de toi puisse en bénéficier. Puis surtout, par la suite j'ai instruit mon gamin pendant 4 ans, mon 3ème en fait dès la maternelle a montré que ça allait pas à l'école. J'ai des gamins qui étaient, enfin maintenant ils sont grands, ils ont entre 27 et 20 ans, à l'école maternelle ça allait toujours très bien, des enfants curieux, intelligents, qui comprenaient facilement, et dès qu'arrivait les cours préparatoires, tout d'un coup on change de façon d'apprendre aux enfants. Ils sont en maternel, on leur apprend par le toucher, c'est beaucoup plus sensible comme façon de faire. C'est pas intellectuel et c'est pas auditif. Et c'est pas que mes enfants n'ont pas de compréhension intellectuelle des choses, mais ils ont besoin de les construire eux-mêmes. Je me suis rendue compte que les kinesthésiques ont beaucoup besoin de faire les choses, en fait ils se font la théorie eux-mêmes, pour apprendre ils ont besoin de faire. Et visiblement j'ai beaucoup transmis ça à mes enfants. Et puis mon dernier, lui c'est un garçon, c'est encore plus tôt qu'il a montré qu'il avait une problématique avec le système scolaire. Donc quand je l'ai inscrit, je m'étais déjà occupée de lui pendant 1 an en maternel, mais plus par plaisir que par nécessité, et puis quand j'ai voulu l'inscrire au CP je me suis pris le chou avec la directrice. Entre temps j'avais appris que l'école n'était pas obligatoire mais c'était l'instruction. Donc du coup j'ai dit je vais m'en occuper. J'avais passé 1 an à me battre pour qu'il se lève le matin, parce que c'est un gamin qui était décalé dans les horaires de la journée. Il arrivait pas à s'endormir avant 9h et demi, 10h, et quoi que je fasse parce que je peux t'assurer que j'étais une maman très attentive aux heures de sommeil, aux horaires du coucher et tout ça, mais ce gamin là, y avait probablement des problématiques de terreur nocturnes qui faisaient qu'avant 9h et demi, 10h il s'endormait pas donc le matin à 7h et demi 8h il arrivait pas à se lever quoi. Donc la dernière année de maternelle j'avais passé un temps incroyable à lutter

contre son envie de dormir. Parce que c'est pas qu'il voulait pas aller à l'école, c'est que c'était trop tôt pour lui. Et comme l'école maternelle imposait qu'il soit à 8h et demi à l'école bah ça allait pas. Donc quand j'ai vu que je m'étais prise le chou avec la directrice au moment de l'inscription je me suis dit "c'est bon, je vais m'en occuper". Donc tout le primaire on l'a fait ensemble, et on l'a fait à sa façon à lui. On lui a appris à lire, enfin tous les fondamentaux quoi. Et du coup j'ai développé encore plus cet aspect pédagogique. Je me suis encore beaucoup plus plu à faire ça.

Q : À ce moment-là tu travaillais pas ?

R : Bah je m'étais occupée de lui pendant les 3 ans, parce que c'était le 3ème donc j'avais droit à un congé maternité rallongé, et donc petit à petit il s'est fait que j'ai pas repris le boulot. Je l'ai repris quand lui est sorti du primaire. Quand il a voulu rejoindre le collège, j'ai repris le boulot.

Q : Tu faisais quoi comme boulot ?

R : hou, j'en ai fait plein. J'ai commencé comme secrétaire médicale, après le bac, sans formation, sans rien, j'ai fait un stage de personnel administratif. Puis comme la biologie, le médical m'intéressait, j'ai choisi d'être secrétaire médicale plutôt qu'autre chose. Après j'ai été technicienne... Non j'ai travaillé avec mon père donc là j'ai été Attachée de direction, après c'était beaucoup plus large comme responsabilités puis fonctions. Ensuite j'ai repris les études, cette fois j'ai eu l'examen d'entrée à l'université. J'ai pas continué plus loin. Je voulais continuer sur des maths pures et très vite... On refaisait les maths que j'avais vues l'année précédente et je n'y comprenais plus rien. C'était des connaissances que j'avais, et tel que l'expliquait le prof je voyais pas où il voulait en venir, y a que quand il donnait le résultat que je me disais "ah c'est ça qu'il voulait dire?!" . Donc du coup au bout d'un trimestre je me suis dit "c'est bon c'est pas la peine". J'avais déjà 2 enfants, donc j'ai dit tant pis j'arrête. J'ai passé cet examen, je l'ai, c'est bon je suis rassurée je suis pas neuneu <rires>. Et puis donc là après j'ai été technicienne en micro-informatique parce que j'avais beaucoup développé ça dans l'entreprise de mon père, lui était informaticien, ingénieur informaticien donc j'avais beaucoup développé ça. Mon père était étonné de ce que j'avais fait, donc j'avais compris que j'avais beaucoup de logique et tout ça, adapté à ça. J'ai fait ça pendant 4-5 ans. J'ai arrêté, c'est là que j'ai eu mon 3ème, et j'ai arrêté pendant longtemps. Pour compléter, pour faire des choses qui m'intéressait j'ai pris des cours artistiques, donc quand j'ai repris en fait j'ai donné des cours de dessin, des cours de peinture pendant 2-3 ans, quelque chose comme ça, peut-être plus, je sais plus. Je faisais beaucoup de dessins de paysages, de plantes et tout ça, et c'est là que je me suis sensibilisée au végétal, je voyais que chaque année on coupait les arbres de façon atroce. Tu sais quand on laisse juste les grosses branches des arbres, j'avais l'impression que c'était comme des mains dont on coupait le bout, ça me faisait une impression horrible, et je me suis dit en peinture, "comment je vais montrer ça, comment je vais transmettre ça ?" Puis je me suis dit "non c'est pas ça que j'ai envie de transmettre du végétal, j'ai pas envie de transmettre l'atrocité qu'on leur fait, j'ai envie de transmettre ce qu'ils ont à nous donner". Et c'est comme ça que je suis allée vers le végétal en fait. Donc voilà, toute cette expérience, c'est marrant parce que ça paraît très discontinu, des métiers très différents, mais ils m'ont tous apporté quelque chose pour faire ce que je fais maintenant.

Q : C'est chouette de voir que tu as pu appliquer de la pédagogie en comprenant toi-même ce qui marche chez toi.

R : Oui parce que je l'ai fait au début en passant cet examen, et je l'ai refait au moment où je faisais l'instruction à la maison, parce que en fait j'avais été sensibilisée aux travaux d'Antoine de La Garanderie, mais m'étant initiée à ça j'ai compris que y avait plein d'autres pédagogues qui avaient travaillé là-dessus, et donc du coup je me suis intéressée à leurs travaux à eux aussi. Donc Montessori, Freinet. C'est les plus importants.

## Jean, docteur en pharmacie, formateur

Q : Tu as fait quoi comme études ?

R : Pharmacien, doctorat en pharmacie, doctorat en recherche. PhD. Puis j'ai obtenu l'HDR (Habilitation à Diriger la Recherche) qui est le diplôme au-dessus du PhD.

Q : Est-ce que tu as des origines rurales ?

R : Oui, mes grands-parents étaient ouvriers, mineurs et paysans.

Q : Au niveau des formations sur les plantes et la botanique, ta formation initiale...

R : Formation via les études de pharmacie et ensuite, au cours de mon doctorat [...] j'étais ATER durant un an. Mais après surtout c'est une formation sur le tas ; j'ai continué à me perfectionner en même temps que j'enseignais.

Q : T'as pas fait de formation en plus ?

R : Non, je n'ai pas de DU en botanique par exemple, mais il n'y en avait pas spécialement, peut-être au Museum d'Histoire Naturelle, mais plus spécifiques.

Q : Ok, et tu continues à te former ?

R : J'apprends toujours.

Q : Mais tu apprends comme ça, en autodidacte ?

R : Oui par les livres, en allant sur le terrain ; quand j'ai une plante à déterminer, je m'y mets... C'est toujours par passion. Et il est important tant pour moi que pour les étudiants de relier toujours mon enseignement à la pratique.

Q : Dans tes enseignements, comment ça se passe ?

R : En 2<sup>ème</sup> année de Pharmacie, les étudiants sont obligés d'apprendre les bases. Avec ces bases et grâce au jardin botanique, maintenant on est sur le terrain pour voir les types de feuilles, surtout les fleurs, les inflorescences, etc. Les étudiants apprennent ces bases puis on les voit en pratique en TD et en TP. Il y a toujours les enseignements en cours magistraux, mais de plus en plus avec de la pratique, et couplés avec les usages thérapeutiques et les risques toxicologiques. En 25 ans d'enseignement, l'enseignement a été plus pratique ; de plus, la pédagogie a changé du fait que le programme a changé, et nous avons moins d'heures d'enseignement ce qui m'a poussé à de plus en plus de pratique : conseils officinaux face au risque toxicologique et à l'usage thérapeutique.

Q : D'accord, donc il y a plus de pratique maintenant ?

R : Oui.

Q : Au niveau théorique, comment tu enseignes les plantes ?

R : Sur Powerpoint avec beaucoup de photos, et derrière on a le TD où les étudiants voient les plantes fraîches, les différentes corolles, etc.

Q : Dans ton Powerpoint donc tu as des photos ; est-ce que tu as aussi des descriptions botaniques écrites des plantes ?

R : Oui, il y a en tout cas le nom de la plante en latin, nom français, famille, un certain nombre d'informations... Les grandes lignes pour la description. Ensuite avec la photo, je complète oralement.

Q : Et tu as d'autres images que des photos ? Des dessins...

R : Cela arrive surtout lorsque je fais de histologie et de l'organographie, donc la description des organes.

Q : Et ces descriptions, quelles sont les sources ?

R : Je les trouve sur internet, en faisant attention au copyright.

Q : Dans tes travaux pratiques, tu me dis que tu utilises de plus en plus les plantes vivantes du jardin

R : Oui, sur place dans le parc de la faculté. De plus, je ramasse dans la nature d'autres plantes qui sont mises en pot et exposées en salle de TP quand je dois avoir un maximum de plantes par exemple pour expliquer les corolles, pour pouvoir faire travailler les étudiants en TD. En fait, cet



enseignement pratique est un TD-TP.

Q : Donc elles sont fraîches ?

R : Oui, je les cueille et les mets fraîches en pot.

Q : Et des plantes sèches aussi ?

R : Oui parfois j'ai des organes végétaux séchés, type graines d'Apiacées, et pour les risques toxicologiques, capsule de pavot, feuilles de cannabis, graines de ricin...

Q : Donc ça c'est plutôt des échantillons, ce ne sont pas des plantes entières sèches ?

R : Non ce sont des échantillons végétaux.

Q : Tu travailles pas avec des planches d'herbier ?

R : J'en mets une ou deux pour montrer, mais... Je préfère travailler sur des plantes fraîches et en utilisant le jardin botanique.

Q : Parce que du coup les pharmaciens doivent apprendre à reconnaître les plantes fraîches ?

R : Oui. Pour les organes séchés, les étudiants ont à reconnaître les parties végétales inscrites à la pharmacopée. On les retrouve plus dans les cours de phytothérapie. Pour ma part, si je leur montre les différents types de corolle, mais aussi les différents types de fruits, je vais montrer par exemple les akènes (en particulier des Apiacées), et leur montrer quelles différences entre l'angélique, le cumin, ou d'autres Apiacées.

Q : Donc tu travailles plutôt sur des plantes fraîches.

R : Oui, surtout sur des plantes fraîches, mais pour l'usage thérapeutique, il y a la matière première végétale, inscrite à la pharmacopée sur laquelle travaillent les étudiants. Dans la majorité du temps, il y a la reconnaissance des plantes fraîches (plantes et organes végétaux frais) .

Q : Toi ton enseignement c'est de la botanique pure ou tu fais aussi de la phytothérapie ?

R : C'est de la botanique avec un lien obligatoire avec la phytovigilance, la phytothérapie et l'aromathérapie. Je donne les bases avec déjà des conseils, des avertissements afin que les étudiants commencent à baigner dedans, toujours reliés à la pharmacopée. Les étudiants connaissent la liste A et la liste B des plantes ; il y a les planches de la pharmacopée qui sont entre leurs mains dès la 2<sup>ème</sup> année en TP et en TD ; en cours magistraux, je leur projette aussi ces planches pour qu'ils soient rapidement dès le début de leurs études mis en situation et qu'ils sachent se tourner vers les documents de référence. Et cela les prépare à la 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> année pour l'enseignement de phytovigilance et de phytothérapie.

Q : Donc toi tes enseignements c'est en 2<sup>ème</sup> année, 5<sup>ème</sup> année, 6<sup>ème</sup> année ?

R : 2<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> année. Parce qu'en 6<sup>ème</sup> année, on a seulement la mycologie qui est séparée de la botanique. [...] En tout cas, cela n'empêche pas les étudiants de 2<sup>ème</sup>-3<sup>ème</sup> année d'approfondir les plantes médicinales et toxiques en choisissant une UE libre-choix que j'ai mis en place.

Q : En 3<sup>ème</sup> année ?

R : Cette UE libre-choix est ouverte aux étudiants de 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> année Pharmacie.

Q : C'est quoi l'intitulé de l'UE ?

R : « Plantes et champignons médicinaux et toxiques ». L'UE est couplé avec la mycologie. Je tiens à souligner que la phytovigilance est passée en 6<sup>ème</sup> année.

Q : Et la 5<sup>ème</sup> année ?

R : En 5<sup>ème</sup> année, il y a la phytothérapie mais je n'interviens pas.

Q : Donc toi tu enseignes phytovigilance et botanique.

R : Oui mais dans les enseignements que je fais, je couple avec des bases de phytothérapie et des conseils officinaux. On ne compartimente plus les disciplines parce que maintenant, la réforme des études de santé a demandé à ce que les enseignements soient transversaux, sans bien-sûr, trop marcher sur les plates-bandes des autres enseignants. Cela est dû à la transversalité des enseignements demandé par le Ministère.

Q : Et cela veut dire quoi, en pratique : est-ce que vous avez plus de communication entre les professeurs ?

R : Oui nous avons des départements d'enseignement où on se réunit pour faire le point, améliorer

nos enseignements, rectifier, se répartir aussi les cours...

Q : Et ça c'est tout les combien ?

R : On se réunit en moyenne trois fois par an, officiellement : on a aussi des rencontres informelles entre nous lorsqu'on a besoin d'adapter, de rectifier...

Q : Donc dans ces réunions où vous avez toutes les thématiques en gros, c'est par année ?

R : Non, puisqu'on a des enseignements transversaux. Il y a cinq départements d'enseignement en faculté de pharmacie répartis en fonction des matières. La difficulté était de trouver des points communs ; par exemple sont réunis dans notre Département, la chimie, la botanique, la phytovigilance, la mycologie, la pharmacognosie (anciennement appelée matière médicale) ainsi que tout ce qui lié au monde animal.

Q : Et donc vous n'avez pas de liens avec les autres départements par contre ?

R : Cela n'empêche pas !

Q : Non, mais officiellement, vous ne travaillez pas... Enfin il n'y a pas de temps de travail avec d'autres départements ?

R : Non, parce que chaque département a son domaine d'enseignement. Mais il y a une commission pédagogique qui réunit tout les enseignants de notre faculté. Et nous travaillons ensemble à ce moment-là.

Q : Et comment cela se passe dans cette commission pédagogique ?

R : Les buts concernent les contrôles de connaissance, le contenu des enseignements, l'adaptation des enseignements en fonction du retour des évaluations faites par les étudiants. En fait, la commission pédagogique est là pour juger du contenu et des formes de l'enseignement universitaire aux étudiants futurs pharmaciens.

Q : Donc cela veut dire que vous présentez votre contenu dans cette commission ?

R : Oui, nous travaillons avec des cadres officiels et avec des fiches ; chaque enseignement a une fiche descriptive, chaque année de formation aussi ; tout cela est enregistré par le CEVU de l'Université et inscrit sur le marbre. Chaque année, il peut y avoir des modifications.

Q : Et cela, c'est nouveau ?

R : Non, cela a toujours été comme cela.

Q : Il y a toujours eu une commission pédagogique ?

R : Oui, heureusement.

Q : Donc qui décide du programme mais...

R : Le programme est décidé par le Ministère qui nous donne le cadre, les grandes lignes, et là-dessus, on ajuste. On ajuste c'est-à-dire que je considère que dans tel domaine je pourrais faire tel enseignement, ayant besoin peut-être juste d'un cours ou deux ; dans tel domaine, j'aurai besoin de plus, mais nos propositions doivent entrer dans le cadre défini par les ECTS au niveau européen, sachant qu'en faculté de pharmacie, on a décidé qu'un ECTS équivaut à 9 heures de présentiel de l'étudiant. Par exemple, mon EC libre-choix correspond à 3 ECTS soit 27h de présentiel de l'étudiant, comprenant cours, TD et TP.

Q : Et tes autres cours en 2<sup>ème</sup> année, ton UE de botanique obligatoire ?

R : La botanique est enseignée dans l'UE 4, donnant les bases de ce qui est le monde végétal et animal,

Q : Parce que l'UE en elle-même elle a combien d'ECTS ?

R : Oh, pour l'UE 4 ? Je pourrais te donner le document... D'abord c'est marqué sur les contrôles de connaissances... UE 4, tableau des heures statutaires... Voilà, le bilan de mes heures, 2<sup>ème</sup> année... Alors dans l'UE 4 « Biodiversité, bioévolution », j'ai 7,5 heures de cours et un TD de 1,5 heures. Bon, ce n'est pas énorme mais ça leur donne les bases... J'approfondis ensuite dans l'UE 12 « Voie d'accès aux substances actives médicamenteuses » où j'ai 4,5 heures de cours magistraux, 2 TP de 4 heures et un TD de 1,5 heures.

Q : Ton enseignement en UE 12, il n'est plus sur de la pharmacognosie alors ?

R : Dans cette UE, c'est le lien plantes-molécules thérapeutiques. Donc je vais traiter des familles

botaniques sous cet angle-là.

Q : Donc dans cette UE 12, tu ne montres pas des plantes fraîches. Ce n'est pas dans cette UE là que tu fais de la reconnaissance de plantes.

R : Non. Après, il y a l'UE LC 26 de 2<sup>ème</sup> année mais ouvert aussi en 3<sup>ème</sup> année ; s'il y a des étudiants qui n'ont pas pu la faire en 2<sup>ème</sup> année, ils peuvent la faire en 3<sup>ème</sup>. Dans cette UE LC, j'ai 4,5 heures de cours pour approfondir les familles botaniques, et surtout 3 TD de 1,5 heures et 3 TP de 2h, plus la fameuse course d'orientation, couplée à la reconnaissance de plantes médicinales et toxiques, faite au Bois français.

Q : Ça c'est une nouvelle UE.

R : Non, c'est une UE dans laquelle on a incorporé le sport sur demande de l'Université et du Ministère ; on est la seule UE en pharmacie à avoir introduit du sport, mais faut que cela soit adapté. Pour nous, cela tombait bien !

Q : Donc vous, c'est course dans un bois avec reconnaissance de plantes ?

R : Oui, au bois français tout est aménagé pour une course d'orientation, avec des bornes officielles d'orientation. Et à chaque borne, dans un environnement de 5m de diamètre à peu près, les étudiants regardent la photo d'une plante sur un document en leur possession et doivent la trouver, dire son nom, son usage médicinale (et quelle partie est utilisée) ou sa toxicité.

Q : À partir juste d'une photo ?

R : Les étudiants ont un document, que je pourrais te donner, avec un certain nombre de bornes de la course d'orientation à trouver dans le parc, et à chaque borne est associée une photo d'une plante toxique ou médicinale qu'ils doivent trouver. Ils doivent fournir un certain nombre d'informations sur la plante : cela évite qu'ils la cueillent pour pas abîmer le site parce qu'ils sont quand même 15 binômes à faire le parcours, répartis en deux demi-journées.

Q : Donc ils ont pas à cueillir et à faire la reconnaissance...

R : C'est intéressant et cela leur plaît bien. Être dans la nature avec un petit challenge de course d'orientation qui est pas chronométré mais les étudiants essaient de faire au mieux. C'es la deuxième année que nous le faisons, et c'est un grand succès.

Q : Et donc ça marche bien au niveau de leur capacité à reconnaître les plantes ?

R : Oui parce que cette course est la finalité de deux mois d'enseignement et de pratique.

Q : Et donc là-dessus les performances des étudiants sont-elles assez bonnes, au niveau des évaluations...

R : Oui c'est vraiment bon.

Q : Donc cette course d'orientation les évalue ?

R : Oui. Il y a une note globale de TP avec entre ma note et celle de l'enseignant de l'UFRAPS qui participe ; il est de plus content parce qu'il apprend à reconnaître les plantes, leur usage, la toxicité, etc. L'enseignant de l'UFRAPS est très demandeur ; il organise la course d'orientation et moi je fais la partie botanique.

Q : Donc c'est lui qui place les bornes...

R : Non, les bornes sont déjà sur place.

Q : Donc tu vas choisir les plantes ?

R : Oui, voilà la carte officielle, et voilà le TP au bois français... sur chaque borne sont inscrits les points cardinaux et un signe caractéristique de chaque borne que l'étudiant doit reproduire pour prouver qu'il a bien été à cette borne.

Q : Donc les étudiant ont au départ les photos des plantes ?

R : Oui, en face de chaque numéro de borne, il y a une photo de plante.

Q : Donc cela fait combien de plantes en tout ?

R : Il y a 16 plantes dont les deux dernières sont inconnues ; c'est à eux de choisir une plante, par exemple pour les bornes 38 et 55 qui se trouvent en fin de course d'orientation.

Q : Et donc quand tu enseignes dans le jardin D. Villars, tu as combien d'heures ? Et avec quelle promotion d'étudiants?

R : Je fais soit des TD de 1,5 heures ou des TP de 2 heures ; nous travaillons autour des bacs thérapeutiques et aussi sur les plantes toxiques présentes dans le parc de la faculté de Pharmacie. Je fais aussi travailler les étudiants avec la flore de Bonnier pour reconnaître les plantes médicinales comme la ficaire fausse renoncule qu'ils ne connaissaient pas ; de même avec le lierre terrestre.

Q : Et c'est avec les étudiants de 2<sup>ème</sup> année ?

R : 2<sup>ème</sup> - 3<sup>ème</sup> année en UE libre choix. En général, il y a une trentaine d'étudiants soit un tiers de la promotion qui choisit mon UE.

Q : Et donc ceux qui ont l'enseignement obligatoire, il n'y a pas de sortie dans le parc ?

R : Il y a un TD mais le TD est assez tôt, en février. Je l'ai fait quand même dans le parc, aussi pour l'UE 4 en automne ; je profite du TD pour qu'on fasse un tour dans le parc où je peux les interroger, ou les former. Dès que je peux être dehors, j'emmène les étudiants, et de plus en plus maintenant ; c'est ce qu'ils apprécient. De plus, comme ils ont sur leur site universitaire le jardin D. Villars, je les incite et ils le font, à regarder les plantes dans les bacs, à travailler leurs plantes, à jeter un coup d'œil pendant leurs pauses, pendant la journée, etc.

Q : Est-ce que tu as des retours des étudiants, même si ça fait qu'un an qu'il y a le jardin, leurs impressions sur le fait qu'ils apprennent mieux les plantes ?

R : On n'a pas assez de recul pour scientifiquement le dire, mais les étudiants apprécient de voir les plantes, et se dire « c'est une apiacée » car ils voient bien l'ombelle de fleurs ; ensuite ils confirment la tige cannelée, etc. En tout cas, le visuel, le fait d'avoir les plantes fraîches devant eux est l'excellence-même pour l'enseignement de botanique.

Q : Pour apprendre à reconnaître une plante, quels critères d'identification utilises-tu ?

R : La fleur en premier, la corolle, ça peut déjà les orienter, et je leur dit « Apprenez à observer la plante déjà. Qu'est-ce que je vois au niveau de la fleur ? Quel type floral, si c'est un type 3, 4 ou 5 ? Comment sont les feuilles ? Les nervures sont parallèles donc la plante est sûrement une monocotylédone et cela sera confirmé par le type floral 3. » Je leur donne les bases botaniques à apprendre puis les invite à être observateur, regarder la fleur, organe fixe, rechercher des caractéristiques particulières. « La tige est de section carrée ? C'est le cas chez les Lamiacées mais aussi les rubiacées ? Est-ce que les feuilles sont opposées-décussées ? Etc. » Donc, les étudiants sont obligés d'apprendre un minimum d'informations botaniques qui couplées ensuite avec l'observation et un peu de réflexion, leur permet de s'orienter dans l'identification d'une plante. Je regarde l'inflorescence, comment sont disposées les fleurs, comment est la fleur, et les caractéristiques au niveau tige et feuilles pour ensuite avancer dans cette identification.

Q : Est-ce que tu utilises d'autres critères qui ne sont pas botaniques ? C'est-à-dire des critères plus sensoriels ?

R : Bien sûr, entre autres les odeurs, le fait de froter la feuille comme pour la menthe, ou si on est en présence d'une apiacée, on aura une odeur aromatique.

Q : Et critères liés au toucher par exemple ?

R : Oui, là aussi on a des feuilles qui sont soit poilues, glabres, ou avec des caractéristiques bien particulières. Donc il faut toujours essayer d'avoir un maximum d'informations qui aident à l'identification de la plante.

Q : Là tu parles quand même de critères botaniques, glabres ou velues, mais tu parles pas de sensation de toucher ?

R : Non, pas spécialement. Enfin rien ne me vient à l'idée pour l'instant.

Q : Et le goût non plus ? Tu ne l'utilises pas ?

R : Si, par exemple pour la bourrache, goût d'huître des feuilles. Je leur ai fait goûter une feuille d'ortie fraîche d'ortie en leur expliquant comment faire pour ne pas se piquer, comment ne pas être piqué quand on les mange, et pourquoi on mange des feuilles fraîches, pour se requinquer en vitamines, en fer, en minéraux, au cours d'une ballade. Et quatre ou cinq étudiants par groupe de TP l'ont fait avec moi et ont été contents d'avoir essayé.

Q : Donc comment tu manges une feuille fraîche sans te piquer ?

R : Tu prends les feuilles fraîches du haut de la plante, par la face de dessous, et tu la replies en deux de façon à ce que les poils irritants qui sont sur la face supérieure soient toujours enfermés par le pliage de la feuille ; ensuite, ils la croquent entre deux molaires. La feuille a un léger goût de noisette, et il est préférable de boire un peu après. Deux à trois feuilles requinquent au cours d'une ballade. Les étudiants sont preneurs de telles informations.

Q : Et est-ce que tu utilises aussi des histoires ou des métaphores, ou des... ?

R : Oui, des anecdotes ; je cite les noms populaires, tout ce qui peut d'une manière didactique permettre à l'étudiant de retenir la plante, et puis j'apporte un côté un peu ludique. Pour intéresser l'étudiant il est indéniable qu'il faut qu'il faut apporter des anecdotes ou citer des usages particuliers, ou des citations (durant l'Antiquité ou au Moyen-Âge). Je fais toujours le lien avec l'histoire ; par exemple, avec la morphine, nom tirée de Morphée. Je n'en dis pas trop pour pas non plus saturer, l'étudiant. Trop d'informations tue l'information. Mais il est capital pour moi de faire toujours un lien dès que c'est possible : exemples d'intoxication, d'usage, précautions par rapport aux huiles essentielles, ou par rapport à un traitement médicamenteux. Par exemple, avec la fumeterre : le traitement de doit pas dépasser plus d'une semaine avec une pause d'une semaine si le patient veut continuer un traitement avec cette plante.

Q : Ça c'est plus des informations sur les usages.

R : Les usages, mais je donne aussi des informations sur l'origine des noms populaires comme avec l'herbe aux gueux qui est la clématite. Les gueux qui demandaient l'aumône, se frottaient avec cette plante, entraînant des dermatites superficielles bien visibles afin d'attirer l'attention, la pitié de la population et espérer avoir une petite pièce de monnaie.

Q : Et quand tu présentes ses propriétés, est-ce que tu parles aussi de la façon de la préparer ou de la transformer ?

R : Oui bien sûr, tant en usage en phytothérapie que lorsqu'on n'utilise que la(les) molécule(s) extraite(s) de la plante. Mais je ne rentre pas trop dans les détails, pour pas trop surcharger. J'essaie dans mes informations d'aller toujours à l'essentiel ; s'il y a besoin d'aller au détail, on y va.

Q : C'est-à-dire, par exemple une plante est-ce que tu vas dire qu'il faut l'utiliser... ?

R : Je ne donnerai pas par exemple la quantité exacte, les étudiants vont chercher ces informations dans les livres mais préciserai si on utilise la plante en tisane, si on l'utilise fraîche, en gargarisme, pour un autre usage... Je pense au géranium robert, la plante fraîche écrasée est vulnérable, en usage interne (fraîche ou séchée) en tisane ou gargarisme pour les maux de gorge, rhinopharyngite, etc. Concernant la quantité, parfois je peux la donner, mais pas au gramme près, c'est dire juste « une petite poignée de la plante fleurie ».

Q : Si on revient à l'identification, est-ce que quand tu présentes une plante, tu la compares des fois avec d'autres plantes ?

R : Oui, s'il y a des risques de confusion.

Q : Et dans ces cas-là, que fais-tu ?

R : J'appuie sur les points de différence. Même si je n'ai pas les deux plantes devant moi mais qu'une seule, j'appuie sur les points essentiels. Sachant que très souvent d'ailleurs, au cours d'un même TD ou TP, on revoit telle ou telle plante, je ré-interroge les étudiants pour voir s'ils ont déjà assimilé les connaissances. Et d'un TD ou d'un TP à l'autre, tout en enseignant, je pose des questions aux étudiants avant de parler sur la plante. Si on est en présence d'une lamiacée, je vais demander : « A votre avis, regardez bien, quelle est la famille de cette plante, et pourquoi ? On l'a déjà vue ; quel est son nom ? À quoi elle sert ? Quelle est sa propriété médicinale ? ». J'insiste toujours dans mes enseignements auprès des étudiants pour qu'ils participent. C'est une priorité pour moi qu'il y ait une interactivité avec les étudiants. Je ne veux pas de passivité de leur part et souvent je les interroge.

Q : Est-ce que tu présentes l'ail des ours ?

R : Bien sûr.

Q : T'en parles dans tes cours ?

R : Oui. Par exemple, dans les cours de l'UE LC pour la confusion avec le muguet ou le colchique.

Q : Et donc quels sont les critères de différenciation que tu utilises ?

R : En pratique, pour les différencier, on froisse la feuille. Si on n'a que la feuille et qu'on obtient une odeur d'ail par froissement, c'est bien l'ail des ours.

Q : Donc quand ils sont devant un champ d'ail des ours, toi c'est comme ça que tu leur dis...

R : Oui, en sous-bois quand on voit ces feuilles à nervures parallèles, grandes et ovales, je leur dis de froter les feuilles parce que la forme des feuilles est assez proche de celle de deux autres plantes toxiques. Si on est en présence de l'inflorescence et qu'on observe une ombelle de fleurs blanches de type 3, on sait qu'on est en présence de l'ail des ours.

C'est le même principe entre le laurier rose, le laurier cerise et le laurier noble dit sauce. On froisse les feuilles et l'odeur forte aromatique ne se trouve qu'avec le laurier noble. Bien-sûr, il n'y a pas QUE... Du moment qu'on suppose que telle feuille provient de l'ail des ours, on regarde aussi s'il y a présence de nervures parallèles sur une feuille (caractéristique d'une Monocotylédone).

Q : Est-ce que tu utilises d'autres choses, des moyens mnémotechniques pour les plantes ? Est-ce que tu as des idées en tête ?

R : Par exemple, pourquoi le nom latin de la parisette : « Paris quadrifolia » ? je demande aux étudiants « Qu'est-ce que vous entendez dans quadrifolia ? Quatre feuilles ». Et quand je leur parle d'un androcée didyname, je vais expliquer ce que veut dire dyname : dynamos, la force, donc didyname signifie deux grandes étamines sur les quatre. On peut très souvent relier le nom de la plante avec une caractéristique. Pourquoi appelle-t-on en latin le genre renoncule Ranunculus ? » Ranunculus vient de rana, la rainette, la grenouille, parce que ces plantes se retrouvent la plupart du temps dans un habitat marécageux ou humide. Ainsi les étudiants se souviennent. Mais je fais toujours attention de pas trop les saturer en informations ; c'est à nous de sélectionner ce qui est le plus important.

### Jacques, docteur en pharmacie, formateur

Q : Je souhaitais commencer par des questions plutôt sur toi. Est-ce que t'as des origines rurales ?

R : Oui, enfin disons que ça remonte à au moins deux générations, mais c'est vrai que mes grands-parents, mes arrière-grands-parents surtout, étaient agriculteurs.

Q : Donc au niveau de ton côtoiement à la nature, t'as vécu longtemps à la campagne ?

R : Oui, et puis surtout, c'est un peu l'origine de ma vocation. Le fait d'avoir choisi l'herboristerie, je le dois en partie, d'une part à ma mère qui m'emmenait en forêt même si elle n'avait pas de connaissances très pointues par rapport aux plantes, mais elle aimait bien ça, donc elle m'a toujours donné envie de mieux connaître les végétaux. Et puis j'étais en vacances pendant plusieurs mois <en montagne>, et là il y avait une pratique de la culture, il restait encore des paysans qui vivaient là, avec quelques vaches, des chèvres, etc. Et il y avait une personne que je considérais comme une sorte de grand-mère supplémentaire qui était vraiment très gentille et qui elle aussi avait quelques pratiques. Elle ramassait des plantes même dans un but de soin. On ramassait ce qu'elle appelait l'herbe à la saignée, et la saignée ça nettoie. Ça aussi ça me laissait beaucoup de souvenirs. Ça m'a donné envie ! Pourquoi pas aller dans ce sens-là... Ça m'a toujours intéressé.

Q : D'accord. Et du coup, pourquoi est-ce que tu as fait pharmacie ?

R : J'ai fait pharmacie parce que j'aimais bien tout ce qui touchait à la chimie, c'est à dire mieux comprendre les structures, tout ça, ça m'a toujours passionné. Aussi bien la chimie organique que la chimie minérale. J'étais un adolescent qui fabriquait des fusées <rires>. Je trouvais ça assez logique finalement, ça touche à la santé, une chose que j'ai toujours aimée. Ça réunissait plusieurs

disciplines que j'aimais. Au départ mon naturel ce n'était pas ça. J'aurais aimé faire des études d'écologie. <À l'époque> on m'avait complètement dissuadé. « Avec une maîtrise d'écologie, tu vas finir garde barrière ». Pourtant c'est pas méprisant garde barrière, ce n'est pas déshonorant. Donc j'ai plutôt fait pharmacie.

Q : T'as eu une pratique officinale avant de faire de l'herboristerie ?

R : Oui oui, j'ai fait assistant pendant quelques années. Pas très longtemps, ça a dû durer deux ans et demi. Avant de faire le pas, et de choisir de vraiment faire de l'herboristerie.

Q : Est-ce que la formation initiale en pharmacie t'a suffi pour l'herboristerie ? T'as fait d'autres formations ?

R : Non. Ce n'était pas suffisant. Je dois aussi ce profil, cette approche, à d'autres qui m'ont donné envie. [...]

Q : Donc t'as suivi une formation à l'Imderplam<sup>18</sup> ?

R : Oui. Au début, ça m'a donné un coup de pouce. Et puis bon, comment dire... Il y a à la fois Imderplam et puis le côté autodidacte. Parce que je suis allé chercher les informations à droite à gauche, j'ai rencontré des gens, fait un énorme travail de synthèse. Par contre, la pharmacie m'a permis de garder l'approche scientifique, et le côté biochimie. L'herboristerie, c'est une peu la réunion de tout ça finalement. C'est pour ça que j'aime bien animer des conférences « Sciences et Traditions ». On a tendance à opposer ces deux domaines, alors que c'est pas vrai, il n'y a pas de raison de les opposer, au contraire, ils sont très complémentaires. Ce qui manque à la pharmacie et qu'on retrouve dans l'herboristerie, c'est le côté pratique. C'est-à-dire que justement, on va au contact des plantes, les toucher, les ramasser, les mélanger. La pharmacie ça reste très théorique, et c'est l'idée que les plantes peuvent être résumées à quelques principes actifs. Une plante, c'est un être vivant, ça ne peut pas être résumé à des principes actifs uniquement. C'est pour ça que je suis à l'aise dans les deux domaines. J'aime bien.

Q : La formation d'Imderplam, c'était quoi comme formation ?

R : Ça n'a pas tellement changé, c'était à la fois une partie qui concernait phytothérapie, une partie qui concernait la botanique, il y avait cette médecine traditionnelle chinoise, il y avait des cours d'homéopathie qui étaient l'occasion de parler des plantes toxiques, car l'homéopathie utilise essentiellement des plantes toxiques... Ça donnait tout un panel de disciplines que j'ai bien aimé. J'ai fait ma thèse en pharmacie sur les oligoéléments, alors ça m'a permis déjà d'approcher une autre façon de soigner, qui était beaucoup plus sur le terrain, et non plus seulement par symptômes. Et en homéopathie, en retrouve après une notion de réalité psycho-émotionnelle, l'homme proche d'une personne...

Q : C'était une formation longue ?

R : À l'époque elle devait durer deux ans, [...] c'est pas une formation à temps plein. Ce sont des formations qui ont lieu par week-end, un par mois.

Q : Et tu l'as faite à quel moment ?

R : Alors là, c'est vieux tout ça...

Q : Après la fac ?

R : Oui, après, quand j'étais en pharmacie. J'étais un peu à cheval.

Q : Donc après, tu t'es installé en herboristerie directement ?

R : Oui. [...]

Q : Au niveau de votre formation initiale en pharmacie, à propos des plantes, c'est quoi que vous avez reçu comme formation ?

R : Surtout des cours de pharmacognosie, et de la botanique aussi. [...] Ça n'a pas réussi à me dégouter, <le prof> était une encyclopédie sur pattes, c'était formidable, mais alors ça donnait une dimension un peu difficile de la botanique, c'était très théorique. On apprenait par cœur des descriptions sans voir la plante réellement physiquement. Je trouvais ça très frustrant. J'étais gêné pour la plupart des gens. Apprendre les plantes comme ça, ça finit par les dégoûter. À la base,

18 Institut méditerranéen de recherche et de plantation sur les plantes médicinales

justement, le fait d'aller pratiquer sur le terrain, ça m'a donné une autre idée de ce que pouvait être la botanique.

Q : Mais vous n'aviez pas de travaux pratiques durant la formation initiale ?

R : Quasiment pas, non. Je comparais ça à l'époque au catalogue La Redoute ou les 3SuisseS : on apprenait la description sans voir la plante, réellement, sans la toucher physiquement, sans la sentir, sans la voir. Je trouvais que ça, c'était incroyable. Au moins, les champignons on les voyait, on nous les montrait, on avait des travaux pratiques. Mais là, pff.

Q : Et au niveau du volume horaire, c'était important ?

R : Je ne me souviens plus ça, en nombres d'heures exactement, je me souviens plus...

Q : C'était une partie importante de la formation ? Ou pas ?

R : Pas tant que ça. Actuellement je ne connais pas le contenu, mais tel que c'est donné en pharmacie, c'est pas suffisant pour pouvoir vraiment connaître pleinement les plantes, et du coup exercer en qualité d'herboriste. C'est vraiment un autre métier finalement, qui va s'apprendre aussi, si je puis dire, au contact, on dit vulgairement « sur le tas » mais c'est comme ça. Il faut creuser après. Ce que m'a donné la pharmacie, je ne regrette pas du tout, c'est la curiosité scientifique. J'ai un esprit scientifique, d'ailleurs je m'intéresse à d'autres disciplines, j'aime bien l'astrophysique, etc. Et en fait, ce qui est intéressant dans le domaine scientifique, c'est qu'on se pose la question, la méthodologie pour y répondre, etc. Il y a une méthode. C'est très structurant, très intéressant. C'est ce qui manque souvent à nos élèves, ils sont assez intuitifs, mais d'un point de vue structure, c'est pas tellement leur fort.

Q : Toi même, tu donnes des formations [...] ?

R : Oui

Q : Tu parles des plantes en elles-mêmes ? Ou plutôt des usages ?

R : Les deux. C'est à dire que la plante on la voit par tous les aspects. Justement, ce qui est dans le cadre de la formation... Elle s'adresse à tout le monde. On peut approcher une plante à la fois par son aspect descriptif, la botanique, son milieu, son écologie, et après, bien sûr que le focus chez nous, c'est surtout les plantes médicinales, donc on va aller du côté des explications, des usages, des propriétés, des principes actifs, et faire le lien entre pratiques populaires et ce qui est validé ou ce qui n'a pas été validé au cours des âges.

Q : Et les cours que toi-même tu donnes ? Comment ça se passe ? C'est plutôt théorique, plutôt pratique ? Les deux ?

R : Il y a les deux. [...] Les cours sont essentiellement en salle. Même avec les moyens d'animation, ça reste des cours théoriques. Mais ensuite, c'est le but du stage d'été, c'est de donner un aspect pratique, c'est-à-dire qu'on va, au cours de ce stage, animer par demi-groupe des personnes qui vont travailler à la fois sur la reconnaissance botanique et en même temps en salle apprendre à transformer ces plantes, faire quelques préparations pas très compliquées.

Q : Au niveau des cours théoriques, quels sont les supports que t'utilises ? Comment ça marche ?

R : Les supports, on les a rédigés. Ça c'est mon travail aussi. [...] Donc mon travail, en partenariat, je ne suis pas seul à le faire, c'est justement d'écrire des cours. Et donc on les a tout refondés. Il y a un support écrit, qui sert également pour la correspondance. On a des élèves aussi par correspondance.

Q : Ce sont donc des cours type texte ? Ou plutôt type Powerpoint ?

R : Les deux. En cours, j'ai un Powerpoint, mais ils ont un support écrit pour pouvoir travailler à la maison. Ils vont donc retrouver toutes les bases, tout ce qui est dit en cours. Ils vont pouvoir travailler chez eux sur les éléments de bases. Après il y a des exercices, des QCM<sup>19</sup>, un exercice d'étude de comment on structure un conseil par exemple... Ça c'est des exercices qu'ils font chez eux.

Q : Du coup, quand tu parles d'une plante, comment tu la décris ?

R : Pour ça, il faudrait que tu viennes à un cours <rires>. Il y a plein de façons d'approcher. Notre

---

19 Questions à Choix Multiples



parcours sur la phytothérapie est découpé par système (digestif, ostéo-articulaire, etc.), parce qu'on n'a pas trouvé mieux. À cette occasion, on a choisi des monographies de plantes qui sont assez représentatives de ces secteurs-là. Par exemple, ostéo-articulaire, on va parler de la prêle et de l'harpagophytum, on va parler à la fois de plantes régionales ou locales, parce qu'on insiste beaucoup là-dessus, mais aussi des plantes qui peuvent être utilisées depuis longtemps en pharmacie ou en herboristerie, et qui comprend des plantes qui peuvent appartenir à la médecine traditionnelle chinoise, à la médecine ayurvédique, etc. Donc les monographies sont structurées, toujours avec une description botanique et avec la famille, le nom de genre, d'espèce, la partie utilisée ça c'est toujours très important pour nous. On les oblige à retenir les noms latins : l'ortie, je ne sais pas ce que c'est, jusqu'à ce qu'ils disent *Urtica dioica*, là je comprends. En fait, c'est pour les obliger à nous montrer qu'il peut y avoir des confusions. Le laurier est un bon exemple, lequel laurier ? Je ne sais pas ce que c'est. [...] C'est difficile pour eux, parce que au départ, faut bien comprendre, ils n'ont pas une formation universitaire pour la plupart, donc c'est un peu compliqué. Mais après, je pense qu'ils sont conscients de ça. Et puis la partie, la partie utilisée, parce que ça pour nous, en matière de phytothérapie, c'est important de bien savoir de quelle plante il s'agit, c'est vrai, mais quelle partie on utilise. Est-ce qu'on utilise les sommités fleuries ? Les racines ? Etc. Parfois même plusieurs parties, puisque pour une plante, on a pas forcément la même activité en fonction de la partie utilisée. Et après, dans ces fiches, tu vas trouver l'étymologie, l'historique, le biotope, les aspects écologiques, où est-ce qu'on les trouve, dans quel milieu naturel... Elles sont complètes ces fiches. Après t'as les principes qu'on va trouver. Avec ma collègue, on a fait un abrégé de phytochimie simplifié, et les principes actifs sont classés. Par exemple, alcaloïdes, flavonoïdes, acides phénols, etc. Et donc on les renvoie quand ils ont des noms qu'ils ne connaissent pas à cet abrégé et peuvent revoir ce qu'est un flavonoïdes, ou quelles sont les classes, etc. Dans cette fiche-là il y a les usages, les propriétés, les indications, et puis surtout après, en phytothérapie, ce qui nous intéresse c'est la forme d'utilisation. Dans notre cours, on est très vigilant là-dessus, c'est à dire « OK, savoir choisir une plante, c'est une bonne chose, mais sous quelle forme vous l'utilisez ? En tisane ? Infusée ? Décoctée ? Etc. En extrait ? Teinture ? ». Ensuite, vous avez les précautions d'emploi et la posologie. Par rapport à telle forme galénique, combien c'est. On termine toujours par une remarque, ou un bonus sur des recherches actuelles, des précisions supplémentaires. Dans toutes ces monographies, il doit y en avoir au moins 200, facilement. Je ne suis pas convaincu qu'il faille toutes les savoirs, ça m'étonnerait. Mais on insiste beaucoup sur les principales. Il y en a qui sont incontournables. J'ai parlé de l'ortie, on ne peut pas prétendre avoir des connaissances en herboristerie si on ne connaît pas les vertus du pissenlit ou de l'ortie.

Q : Quand tu parles du côté historique, c'est quoi ?

R : Ça peut être « utilisé traditionnellement », ou alors même parfois on fait référence à l'usage dans l'Antiquité. La plante était utilisée par les grecs ou les romains. Est-ce que c'était celle-ci ? Quand on parle d'une plante dans l'antiquité, c'est pas toujours évident de savoir de quelle plante il s'agit. Oui, on aime bien faire ça. Montrer l'usage de la plante à travers les siècles, je trouve que c'est une information précieuse. Montrer que c'est un savoir faire et que justement il y a des choses qui ont traversé les siècles, des plantes qu'on utilise, prenez le lin, on l'a toujours utilisé pour les mêmes vertus. Et puis, au contraire, d'autres plantes vont avoir des qualités ou des vertus qui ont été développées plus récemment. Parfois au cours du XVIII<sup>ème</sup>, XIX<sup>ème</sup>, voire XX<sup>ème</sup> siècle. Et parfois, on trouve de nouvelles propriétés aux plantes qui n'étaient pas forcément vues de la même manière par les anciens. Ça aussi c'est une cheminement vraiment intéressant.

Q : Tu te bases sur quelles sources pour écrire ces monographies ?

R : Alors là, c'est très très large. Il y a à la fois des ouvrages très anciens, genre Cazin, et puis jusqu'à des publications scientifiques très récentes. Ce qu'on peut reprocher souvent aux publications, parce que j'en lis pas mal, c'est que souvent on travaille uniquement sur une portion. On va montrer que tel alcaloïde isolé d'une plante qu'on ne connaissait ni d'Eve ni d'Adam, parce

qu'elle pousse en Asie du Sud-Est, testé sur un élément isolé de cobaye fait tel effet. OK, mais est-ce que vous pouvez en déduire que la plante elle-même possède cet effet ? C'est pas évident. Il faut jongler un peu avec ça.

Q : Il y a une question que je me pose sur la mythologie, le nom des plantes. Pas que la mythologie, mais est-ce que tu parles aussi d'anecdotes sur le nom des plantes ?

R : Parfois oui. Moi, ce que j'aime beaucoup, c'est l'étymologie. Quand on peut la trouver, on va essayer de la citer. Parfois il y en a même plusieurs des étymologies, donc on va donner l'information. On a pas toujours le temps en cours de détailler chacune de ces infos. Mais dans la fiche, dans la monographie, l'information existe. On aime bien, parce que pour égayer un cours, les anecdotes, c'est très important, ça rend le cours vivant. Donc si on a une histoire à raconter sur une plante, on ne s'en prive pas. J'adore faire ça.

Q : Au niveau de l'évaluation, sur 200 monographies tu... Comment vous faites pour évaluer ?

R : Ce n'est pas une évaluation qui porte sur la connaissance de la plante dans le détail, quoi que si, il peut y avoir quelques questions qui peuvent porter sur la... ça arrive oui. Mais elle se fait de plusieurs manières, soit de cours à cours, tout au long de l'année sous forme d'un QCM qu'on corrige la fois suivante et dans lequel il est question d'un principe dans la plante, etc. Ce QCM, c'est surtout pour les obliger à lire le cours écrit. On sait que s'ils ont su répondre au QCM, c'est qu'ils ont lu au moins une fois le cours. Il y en a où c'est pas toujours le cas tout de suite. Et puis, en fin d'année il y a un contrôle de connaissance par écrit, par matière (botanique, diététiques, etc.) et au cours duquel il peut y avoir des questions sur une plante en tant que tel. Mais c'est peu sur l'usage mais plus <+> par rapport à la phyto. Et en troisième année, ils ont ce qu'on appelle un grand oral, c'est à dire qu'on leur suggère un conseil, et comment ils structurent ce conseil. Par exemple quelqu'un vient vous voir pour colique spasmodique, qu'est-ce que vous conseillez comme plante ? Et il faut justifier. Évidemment, il ne faut pas me dire « bah je prends de l'angélique ». Mais pourquoi ? Et il y a aussi tout ce qu'il y a autour de la plante, c'est à dire ... Parce que, c'est bien les plantes, mais en fait c'est « l'Homme et les Plantes » qui nous intéresse. Donc à l'herboristerie au cours des années, quand vous faites des conseils, il faut faire appel à de la nutrition, beaucoup ! Donc on fait l'alimentation, c'est le plus important, ce que vous faites au quotidien. C'est pas une plante qui exceptionnellement est un remède. Pourquoi pas, pour remettre un peu d'ordre, si je puis dire, au moins pour donner envie de donner un nouvel équilibre. Mais moi, ce que je trouve important, c'est ce que l'on fait tous les jours. Alors ça c'est le cœur de notre travail, la phytothérapie, c'est essentiellement du conseil et c'est de la prévention. Alors là, l'importance des conseils hygiéno-diététique ! C'est pour ça que le conseil, ce n'est pas uniquement de connaître les vertus de telle ou telle plante, c'est de savoir au quotidien, au niveau alimentaire si je consomme des fruits et des légumes... C'est pour ça qu'on a aussi des cours de phyto-nutriments. Pourquoi c'est important d'avoir une diversité de fruits et légumes, pourquoi c'est important de ne pas entretenir de l'inflammation chronique dans l'organisme.

Q : Est-ce que c'est un peu de la naturopathie ? Comme approche ?

R : Oui, si tu veux, naturopathie, ouais. Pourquoi pas, mais moi je cherche pas à coller une étiquette sur quelque chose, ça ne m'intéresse pas. C'est plus de l'hygiène de vie. C'est ce que tout le monde devrait connaître à minima pour être en santé. Il y a une faille de ce côté là, il y a vraiment un effort énorme à faire de ce côté là. Tout le monde a droit, et devrait, avoir une connaissance minimum de façon à correctement s'alimenter. Parce que la santé, c'est pas un droit, c'est pas quelque chose qui nous est dû, c'est quelque chose qui nous construit tous les jours, donc si je sais construire, je vais forcément avoir plus d'outils pour pouvoir me maintenir en bonne santé. Les plantes médicinales, elles le sont parce qu'il y a des hommes malades. Il n'y a pas de plantes médicinales, ça n'existe pas. Il y a des plantes et point final. Nous, on est sectorisé. On aime bien, les plantes tinctoriales, les plantes chez le fleuriste, etc. Il y a des plantes, point final. Ce sont des êtres vivants, qui s'adaptent en permanence à la nature. Et justement parce qu'elles savent s'adapter, elles ont une richesse au niveau de leurs constituants qui nous sont profitables.

Tout est là. En fait, mieux les comprendre, c'est mieux se comprendre soi-même. C'est pour ça que ça nous intéresse d'enseigner ce genre de choses, car ce ne sont pas des disciplines qu'on empile, c'est les liens qui nous intéressent. Automatiquement, si tu t'intéresses aux plantes, tu t'intéresses aux liens que t'as avec le monde naturel. Ça, c'est la vraie écologie, c'est pas un mouvement politique, ça ça m'intéresse pas. Moi ce qui m'intéresse, c'est ranimer du lien. C'est pas de la mode, c'est pas un courant, c'est une vraie valeur, les choses ne sont pas superficielles, les choses sont essentielles, profondes au contraire. On ne surfe pas sur une mode, ou alors elle dure depuis longtemps. Elle dure depuis des milliers d'années, c'est intéressant.

Q : Au niveau des élèves, est-ce que tu sais s'il y a des tendances sur des types d'élèves, d'où viennent-ils ? Leur cursus ?

R : Ça a évolué beaucoup avec le temps [...] Au démarrage, [...] la demande n'était pas du tout professionnelle, c'était juste un public essentiellement féminin, pratiquement que féminin, des mères de famille, etc. C'est resté encore très féminin, faut être honnête, largement dominant. Et puis, au fil des années, ce public très demandeur mais pas très poussé, il ne cherchait pas forcément à détailler les choses, juste mieux connaître les plantes pour répondre aux petits bobos de la vie quotidienne, pas plus que ça. Au fil des années, c'est devenu une autre orientation. Et le public s'est élargi. Du coup, on a vraiment tous âges, tous milieux. <Cela> permet de mélanger des personnes qui ont vraiment des âges différents, des milieux sociaux-professionnels vraiment différents et qui ne se seraient jamais rencontrés autrement, ça c'est tout à fait intéressant. Et qui sont capables d'échanger entre eux. Donc en plus des cours qu'on peut donner, il y a les échanges qu'ils ont entre eux. Il y a des échanges, des parcours de vie, etc. Il y en a qui viennent du secteur santé, on a eu beaucoup d'infirmières, ça c'est constant, quelques médecins, peu, des pharmaciens, plus <+>... Les médecins, on les voit pas beaucoup, c'est des gens qui aiment pas trop être mélangés avec, disons, le *Pecum vulgaris* comme ils disaient autrefois. Mais sinon, tous âges, toutes professions, et puis aujourd'hui, peut-être plus professionnel. Et la volonté, aujourd'hui, de faire quelque chose avec ce qu'ils reçoivent. Ils ne savent pas toujours exactement, et ce n'est pas toujours facile de leur dire... On n'est pas à leur dire « bah voilà, on va vous placer là », c'est pas notre travail. Alors certains ont choisi de le faire en amont. Il y en a qui sont producteurs de plantes, qui travaillent dans les huiles essentielles, etc. Il y en a qui ont choisi le secteur magasins diététiques. Il y en a qui ont rien fait de tout ça, mais finalement je m'aperçois que pour en avoir rencontré quelques années après, c'est toujours émouvant, que le fait d'être passé à l'école a quand même changé leur façon de penser, leur façon de voir le monde globalement. Il y en a qui étaient comptables ou autres, et ça les rasait complètement, ils ont fait un autre choix de vie, ils animent un gîte, par exemple, ils ont racheté un gîte à la campagne, des accompagnateurs de montagne. Voilà un peu le champ de clientèle qu'on a.

Q : Comment ça se passe pour les inscriptions ?

R : Bah, on s'en préoccupe pas beaucoup, parce que ça se fait tout seul maintenant, du fait que le bouche à oreille fonctionne très bien. À une époque, on a travaillé beaucoup sur les salons, etc. Mais on s'est aperçu que la meilleure... Aujourd'hui, c'est internet, évidemment. L'école, sur internet, apparaît très facilement. Donc il y a un contenu, il y a un détail, un programme qui est facilement accessible. Mais je crois que finalement, la meilleure « publicité », c'est les élèves qui le font.

Q : Combien de personnes s'inscrivent par an ?

R : Ça aussi, ça a beaucoup augmenté au cours des dix dernières années, on a fait un bon important puisque maintenant, en première année, on est obligé de refuser du monde. On est à 90 personnes. On est obligé de faire deux groupes, c'est à dire que dans une salle on ne peut pas prendre plus de 45 personnes, à peu près. [...] En première année, en cours direct, de personnes qui viennent à Lyon en salle, 90. Et il y en a tout autant qui suivent les cours par correspondance.

Q : [...] Il y en a moins en deuxième et en troisième année ? Il y en a qui abandonnent ?

R : Forcément. Forcément parce que, sur un nombre de personnes, il y en a certains qui vont

s'apercevoir que c'est du travail, que ce n'est pas si simple que ça, donc ils vont où renoncer définitivement, ou du moins, parfois, moins souvent, ils lâchent la première année, mais ils peuvent reprendre plus tard. Parce que les parcours sur trois ans, il faut maintenir le cap quand même. On peut avoir des problèmes personnels, c'est pas évident. Financièrement aussi.

Q : Au niveau pratique, vos cours, c'est des sorties ? Ou est-ce que vous avez d'autres...

R : Là, à partir du mois de mai, surtout juin, Il y a des regroupements, c'est à dire des sorties botaniques qui se font par année. En première année, c'est un peu compliqué, parce que comme on est nombreux maintenant, un animateur ne peut pas avoir 50 personnes. En botanique, on est obligé d'avoir des groupes de disons, 12 personnes, pour que ça soit efficace. Donc on va recruter. On fait venir soit des anciens élèves, soit des collègues botanistes qui vont nous épauler lors des sorties du mois de juin. Et là on va être cinq-six, peut-être plus.

Q : Ça c'est en week-end ? Comme les cours ?

R : Oui, dans le cursus, ces sorties sont incluses. Sur les trois ans, ce qu'on appelle le « cursus herbaliste », il faut avoir participé aux sorties et avoir participé au moins à une semaine de stage d'été. C'est obligatoire pour la validation.

Q : Le stage d'été il en a un tous les ans, donc on peut le faire en première, deuxième ou troisième année.

R : C'est ça. [...]

Q : Est-ce que tu pratiques la cueillette de plantes sauvages ?

R : Juste pour mon plaisir

Q : C'est-à-dire ?

R : Ce que j'aime bien, chaque année, c'est le moment de la Saint-Jean. Parce que pour les herboristes, le moment de la Saint-Jean, c'est une fête très importante. Donc, traditionnellement, je vais ramasser le millepertuis, l'armoise, des orties, etc. Finalement assez peu. J'aime bien, c'est vrai que, là je ne travaille plus à l'herboristerie [...]. C'est bon, la page a été tournée, mais ce qui me manque quand même, ce n'est pas tant les clients, c'est surtout le contact, le fait de mélanger ces plantes, de les toucher, ça ça me manque un peu.

## **Annexe 7 : Liste des stages proposés en Chartreuse en 2015**

### **« Le chaudron magique » (Velanne, 38)**

Selon le stage, animations par une herbaliste formée à l'ELPM, un botaniste naturopathe, et un paléoanthropologue

Vendredi 1er mai : Stage plantes sauvages comestibles (9h00—16h30)

Vendredi 8 mai : Stage plantes sauvages comestibles (9h00—16h30)

Mercredi 15 au jeudi 16 juillet : Stage plantes sauvages comestibles (pension complète )

Samedi 13 juin : Stage « Vie Primitive » (9h30 à 17h00)

Vendredi 17 juillet : Stage « Vie Primitive » (9h30 à 17h00)

Dimanche 12 au mardi 14 juillet : Stage « Plantes médicinales » (pension complète )

### **« Évasion au naturel » (Éco-gîte du Col de Marcieu, Saint-Bernard-du-Touvet, 38)**

Vendredi 1er au dimanche 3 mai : Cuisine sauvage permaculture avec Gourmandises Sauvages

Mercredi 20 au vendredi 22 mai : Formation professionnelle plantes sauvages

Samedi 6 juin (9h-17h) : Journée cueillette et préparation de plats sauvages

Tous les vendredis de l'été de 11h30 à 13h : Visite ludique du jardin des plantes culinaires et médicinales de Chartreuse

Samedi 25 et dimanche 26 juillet : Cuisine sauvage permaculture avec Gourmandises Sauvages

Samedi 15 et dimanche 16 août : Cuisine sauvage permaculture avec Gourmandises Sauvages

Lundi 21 au mercredi 23 septembre : Stage de Remèdes Naturels

### **Autres :**

Dimanche 3 mai : balade gourmande organisée par les Amis du Parc de Chartreuse (Provezieux)

Samedi 30 mai (9h-12h30) : Sortie plantes médicinales et culinaires à La Terrasse, par une ancienne élève de l'ELPM

### **Structures extérieures qui interviennent ponctuellement :**

#### **« L'ortie » (Saint-Jean-de-Paracol, 11)**

Vendredi 5 et samedi 6 juin : Plantes sauvages comestibles et médicinales avec Moutsie à Provezieux

#### **« Alpes Atlas Trekking » (Annecy, 74)**

À la demande : Week-end bio en chartreuse séjour randonnées et cuisine originelle, 2 ou 3 jours

## Serment de Galien

Je jure en présence des Maîtres de la Faculté, des Conseillers de l'Ordre des Pharmaciens et de mes condisciples :

D'honorer celles et ceux qui m'ont instruite dans les préceptes de mon art et de leur témoigner ma reconnaissance en restant fidèle à leur enseignement.

D'exercer, dans l'intérêt de la santé publique, ma profession avec conscience et de respecter non seulement la législation en vigueur, mais aussi les règles de l'honneur, de la probité et du désintéressement.

De ne jamais oublier ma responsabilité et mes devoirs envers les malades et la dignité humaine ; en aucun cas, je ne consentirai à utiliser mes connaissances et mon état pour corrompre les mœurs et favoriser des actes criminels.

Que les femmes et les hommes m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses. Que je sois couverte d'opprobre et méprisée de mes confrères si j'y manque.



---

**MÉCANISMES ET CONSÉQUENCES DES CONFUSIONS  
LORS DE CUEILLETES DE PLANTES SAUVAGES :  
UNE APPROCHE TRANSDISCIPLINAIRE**

---

**Résumé :**

Après avoir été dénigrée et connotée comme marqueur de pauvreté, la cueillette de plantes sauvages connaît actuellement un nouvel engouement avec une modification des pratiques et des moyens de transmissions des connaissances. Peu d'études documentent cette évolution et aucune ne s'intéresse aux critères d'identification des plantes. Dans le même temps, les plantes sauvages suscitent la méfiance pour beaucoup de personnes. Dans ce contexte, il nous a semblé pertinent de proposer une analyse transdisciplinaire des risques de confusion lors de cueillette de plantes sauvages.

Le travail effectué s'est basé sur les cas d'intoxication par des plantes dans un contexte alimentaire recensés par le CAP de Lyon sur la période 2010-2014. En parallèle, une enquête ethnobotanique sur les motivations de cueillette et les critères d'identification des plantes a été menée auprès de cueilleurs et formateurs de la région grenobloise.

Les résultats montrent que les intoxications par confusion de plantes sont en augmentation bien que représentant moins de 0,3 % des intoxications recensées, dont seulement 10 % conduisent à une hospitalisation. D'autre part, les entretiens montrent que les cueilleurs sont prudents et que les cas de confusion restent anecdotiques. Ils montrent également que le public intéressé par les plantes sauvages est très hétérogène.

En conclusion, on peut supposer que ceux qui s'intoxiquent sont moins bien formés et prévenus que les cueilleurs interrogés. Une enquête effectuée auprès des personnes appelant les CAP permettrait de documenter plus en détails la survenue des intoxications par confusion de plantes afin de proposer des outils adaptés de prévention.

**Mots-clés :** cueillette, plantes sauvages, approche qualitative, confusion, intoxication, identification, région grenobloise

**Adresse :** [Données à caractère personnel]

**Filière :** Recherche