

Randonnée à la découverte des plantes aromatiques

Quand la forêt se transforme en pharmacie

De plus en plus de gens aspirent à la nature, au calme et à une véritable connaissance des plantes médicinales. Les randonnées botaniques allient exercice physique, botanique et pleine conscience. Quiconque s'est déjà promené en pleine conscience à travers les bois et les prairies découvre soudain un monde qui lui était auparavant invisible.

La pharmacie au bord de la route

Le matin dans le Jura commence souvent dans le calme. Une fine brume recouvre les prairies, les oiseaux sont réveillés depuis longtemps et les dernières gouttes de la nuit scintillent encore dans l'herbe. C'est précisément à ce moment-là que commence, pour beaucoup de mes groupes, une journée particulière : une randonnée à la découverte des plantes aromatiques. Je vis dans le Jura, entourée de forêts, de prairies et de mon grand jardin de plantes médicinales. En tant qu'aromathérapeute passionnée, je consacre une grande partie de ma vie aux plantes, que ce soit dans mon jardin, dans la nature ou dans le cadre de la formation de personnes qui souhaitent apprendre à utiliser les plantes médicinales et les huiles essentielles de manière responsable.

Beaucoup de gens passent chaque jour devant des plantes médicinales sans les reconnaître. Pourtant, une grande partie de notre pharmacie familiale traditionnelle pousse au bord des chemins. L'achillée millefeuille, le plantain lancéolé, le lierre terrestre ou l'ortie: autant de plantes utilisées depuis des siècles. Bien avant l'apparition des médicaments modernes, elles faisaient partie intégrante de la médecine traditionnelle.

«Une randonnée botanique ne consiste toutefois pas seulement à identifier les plantes. Il s'agit de les percevoir véritablement:»

Les plantes
médicinales accompagnent l'humanité depuis des millénaires. Elles ont été les premiers remèdes contre les blessures, les douleurs ou les maladies.



leur forme, leur parfum, leurs propriétés – et l'endroit où elles poussent.»

Quand les gens ralentissent

Quand nous nous promenons ensemble à travers les bois et les prairies, quelque chose de très beau commence généralement à se produire. Au début, beaucoup sont encore plongés dans leur quotidien. Leurs pensées tournent autour des rendez-vous, du travail ou du téléphone portable dans leur poche. Mais peu de temps après, quelque chose change.

Le pas s'assouplit. L'attention se porte sur les environs. Soudain, quelqu'un aperçoit une plante qu'il n'avait jamais vraiment remarquée auparavant. Une autre personne se souvient que sa grand-mère en faisait autrefois une tisane. Peu à peu, un lien se tisse avec ce savoir ancien qui, en réalité, n'a jamais été perdu – il est simplement tombé en peu dans l'oubli.

Apprendre avec tous ses sens

Une randonnée botanique ne se résume pas à des explications. On observe les plantes, on les touche, parfois on les sent ou on les goûte. Car la connaissance des plantes ne se construit pas seulement dans la tête, mais à travers tous les sens.

Nous abordons les parties des plantes à utiliser, le meilleur moment pour les cueillir et la manière de récolter les plantes médicinales avec soin et respect. Car celui qui cueille des herbes assume également une responsabilité envers la nature.

La particularité de mes randonnées, c'est que nous transformons directement sur place ce que nous avons cueilli. Au cœur de la forêt, nous confectionnons un petit onguent à partir de plantes fraîchement cueillies – c'est très simple, mais étonnamment efficace. Nous préparons également ensemble de l'oxymel, un mélange traditionnel à base de miel, de vinaigre et de plantes médicinales, apprécié depuis des siècles comme remède maison. Tout à coup, les connaissances sur les plantes prennent une dimension très concrète: les participants rentrent chez eux non seulement avec de nouvelles connaissances, mais aussi avec des produits naturels qu'ils ont eux-mêmes fabriqués – et avec le sentiment que la connaissance des plantes médicinales n'a rien de compliqué.

Le pouvoir du silence

Ce sont souvent les moments de silence qui sont les plus marquants. Il m'arrive parfois de demander au groupe de parcourir un bout de chemin en silence. Sans discuter. Sans distraction. On entend alors soudain des choses qui passent presque inaperçues au quotidien: le bruissement des feuilles, le bourdonnement des insectes, le craquement d'une branche sous les pieds. De nombreux participants racontent par la suite que ce sont précisément ces moments qui les ont particulièrement touchés.



La nature semble soudain plus intense, plus proche et plus vivante. Et c'est souvent dans ce silence précis que naît quelque chose de très précieux: une paix profonde. Le regard s'éclaircit, les sens s'éveillent. On commence non seulement à voir le paysage, mais aussi à le percevoir véritablement.

L'odorat s'éveille lui aussi. La forêt a un parfum qui lui est propre: terre humide, résine, mousse et la fraîcheur épicée des plantes. Parfois, c'est le parfum des herbes sauvages qui flotte dans l'air, parfois l'odeur chaleureuse du soleil sur le bois et l'écorce. En marchant lentement et en respirant consciemment, on s'en rend vite compte: la forêt n'est pas seulement un lieu à contempler, c'est un jardin de senteurs. Et chaque pas révèle une nouvelle nuance subtile de la nature.

Redécouvrir un savoir ancestral

Les plantes médicinales accompagnent l'humanité depuis des millénaires. Elles ont été les premiers remèdes contre les blessures, les douleurs ou les maladies. Ce savoir s'est transmis de génération en génération, par les grands-mères, les herboristes et les guérisseurs.

Ce qui est étonnant, c'est que bon nombre de ces plantes poussent encore aujourd'hui juste sous nos pieds. Au bord des chemins, dans les prairies, en forêt, dans notre propre jardin et même en ville.



Mais, pris dans le tourbillon du quotidien, nous avons souvent perdu l'habitude de les voir et de les remarquer vraiment. Dans le cadre de mon travail de formatrice en aromathérapie, je rencontre régulièrement des personnes qui ressentent le besoin de redécouvrir ces connaissances. Non seulement sur le plan théorique, mais aussi de manière très concrète, au quotidien. Beaucoup constatent que les plantes les aident à renouer avec la nature – et avec eux-mêmes.

Un regard neuf sur le paysage

A la fin d'une balade à la découverte des plantes, j'entends souvent la même phrase:

«Je ne verrai plus jamais la nature de la même façon.»

Tout à coup, on remarque des plantes qui étaient auparavant invisibles. Le bord du chemin se transforme en un véritable trésor, la forêt en un lieu regorgeant d'histoires et de possibilités. C'est peut-être justement ce qui fait tout le charme des randonnées à la découverte des plantes aromatiques. Il ne s'agit pas seulement de découvrir des plantes –mais aussi de redécouvrir un savoir ancestral qui sommeille au plus profond de chacun de nous.

Sybilie Jeanne Buntschu



Recette de base pour un baume nourrissant

- 50ml d'huile végétale riche (extrait à chaud ou macérat)
- 50g de beurre de karité ou d'huile de coco
- 5g de cire d'abeille
- 10-20 de gouttes d'huile essentielle au choix
- 1 cuillère à café d'hydrolat ou de teinture mère au choix = 1 cuillère à café de liquide pour 50ml

Faites fondre la cire d'abeille dans l'huile, ajoutez le beurre de karité et laissez fondre. Ajoutez l'huile essentielle de votre choix et l'hydrolat, puis mélangez bien. Une fois le produit versé dans les petits pots, laissez-les ouverts jusqu'à ce qu'ils aient refroidi et durci, ce qui réduit le risque de moisissure.

- 1 «Four à pommades» destiné à la fabrication de pommades
2 Le produit fini conditionné, la pommade parfumée

Photos © STILLABUNT

Sybilie Jeanne Buntschu

STILLABUNT Académie für Aromagesundheit
2717 Fernet Dessous
www.stillabunt.ch