

« On dit d'une plante qu'elle est officinale – je préfère cet adjectif à “médicinale” – quand l'une ou la totalité de ses parties utilisée à l'état pur contient une “drogue végétale” ou principes actifs reconnus pour ses effets thérapeutiques par la pharmacopée française, qui, comme toutes les pharmacopées partout dans le monde, a inventorié les plantes pour pouvoir légiférer et exercer un contrôle sur leur utilisation

il n'y a pas mieux. Elle nettoie le sang, c'est un dépuratif incroyable. Elle a par ailleurs des propriétés reminéralisantes et reconstituantes. Ensuite, pour se protéger, on peut enchaîner avec du sureau, à condition d'en avoir fait quelques provisions au moment de la récolte, fin août, début septembre. C'est un super antiviral aux vertus immunostimulantes. Autre plante aux mêmes propriétés, l'angélique.

des légumes comme le chou kale ou le poivron ou en alliant plaisir gustatif et vertus thérapeutiques grâce au cassis ou à l'argousier. Je m'arrête là parce que je pourrais continuer des heures ! »

Si Ève Gagnard avait le moindre doute quant à sa capacité à transmettre sa passion des plantes et la pertinence de ses conseils en la matière, rassurons-la tout de suite : elle est bien faite pour ça !

« J'ai vu le bio grandir, j'ai baigné dedans à une époque où ce n'était pas vraiment tendance. »

après avoir étudié leurs usages traditionnels afin de reconnaître leur utilisation thérapeutique. C'est cet inventaire officiel qui est le gage de qualité de la plante. »

Et si on peut regretter la privatisation du vivant que les labos pharmaceutiques ont tendance à vouloir instaurer, Ève rappelle qu'on oublie trop souvent que « rien n'empêche de demander des plantes à son pharmacien plutôt que des médicaments issus de la chimie de synthèse ! »

Et quand, pour conclure, on lui demande quelles plantes sont particulièrement bien adaptées pour se préparer à l'entrée de l'hiver, elle n'hésite pas : « L'ortie ! C'est MA plante magique. En préventif,

Une tisane de sa racine constituera un “boost” antiviral. J'invite également tout le monde à planter des échinacées car la tisane de leurs racines stimule les défenses immunitaires en plus d'être un puissant antibactérien, antifongique et antibiotique naturel. » Ève conseille de compléter avec des traitements aux huiles essentielles, « notamment l'hysope, antibactérienne, le ravintsara, qui combat à peu près tout ce qu'on peut attraper en hiver – rhumes, rhinopharyngites, bronchites, grippe... – ou encore le pin sylvestre, aux qualités expectorantes » et de ne pas oublier de se supplémenter en vitamine C, « qu'on ne produit pas naturellement, en mangeant

Pour aller plus loin :

On peut suivre Ève Gagnard sur Instagram @presdesplantes ou bien lire le livre qu'elle a écrit à quatre mains avec Xavier Mathias, *Elles poussent, elles soignent – 50 plantes à cultiver pour leurs bienfaits reconnus*, aux éditions Larousse (février 2021), 144 p., 12,90 €