

SEP  
TOP  
ventes

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE EN RÉGION

# ESPRIT d'ici

Nature • Cuisine • Maison • Jardin • Tourisme

N°79 • Mars-avril 2025 • 5,95 €



LA DORDOGNE OUVRE  
SES 1 001 CHÂTEAUX



LES MOUTONS, NOS  
FIDÈLES COMPAGNONS



DANS LE BÉARN, L'ART  
D'UNE MAROQUINIÈRE

L'éveil des  
primevères

## Petites notes de printemps

**LOISIRS CRÉATIFS** Des idées  
toutes simples pour animer  
la table de Pâques

**ÉVÈNEMENT** Gérardmer se  
métamorphose lors de  
la Fête des jonquilles

L 14561 - 79 - F: 5,95 € - RD



BurdaBleu



Patience et dextérité sont nécessaires pour cueillir les pétales de coquelicot dans ce champ de seigle.



Au petit bonheur  
de la cueillette

Sur une parcelle protégée des animaux par une clôture, Marion cultive bleuets, sauge lavande, calendula, romarin, mélisse...



**Aux confins du Gard et de l'Ardèche, Marion Desray cultive un art de vivre autour des bienfaits des plantes locales, qu'elle décline en tisanes, savons, macérats... D'ateliers en sorties botaniques, elle partage aussi volontiers les savoirs traditionnels.**

Texte et photos **PAUL-ANDRÉ COUMES**

**E**n ce matin d'avril, les nuages s'amoncellent au loin sur les contreforts ardéchois. À nos pieds se déploie un paysage en pente douce composé d'une mosaïque de végétation dominée par deux couleurs. Le rose du thym occupe des placettes encadrées par le vert des genévriers cades et des chênes. Le genêt scorpion apporte au tableau quelques pointes de jaune. Affairée à sa cueillette, Marion raconte l'histoire du lieu : « Nous sommes ici sur un terrain de 6,5 hectares que j'ai acquis en 2021. Quasi abandonné durant quarante ans, il est exempt de polluants et autres produits chimiques, ce qui m'a permis d'obtenir assez vite la mention Nature et Progrès », se réjouit-elle. Son petit paradis se compose de bois, de garrigue et d'anciennes >>>



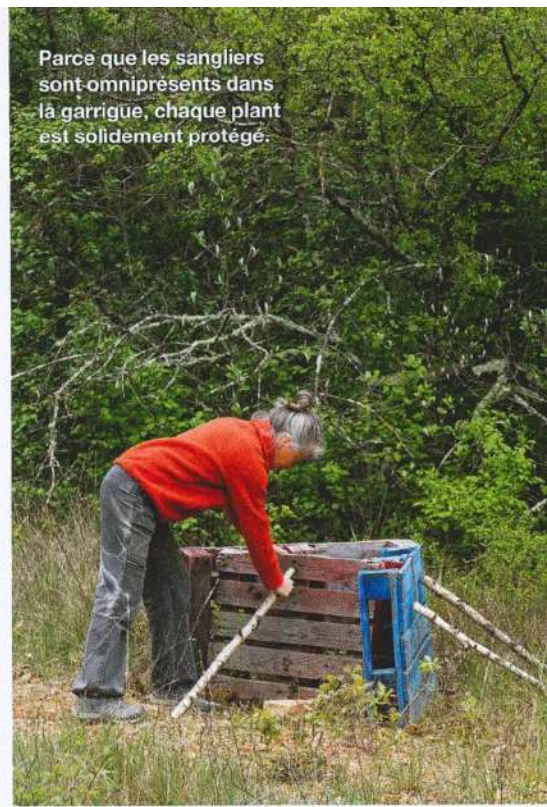
A la culture s'ajoute la cueillette spontanée (et raisonnée), ici de thym.



Pour préserver au maximum leurs propriétés, les plantes sont amenées au séchoir sitôt cueillies.

L'autonomie est au cœur du projet, à toutes les étapes de la production. Aussi le séchoir solaire a-t-il été entièrement autoconstruit.

Parce que les sangliers sont omniprésents dans la garrigue, chaque plant est solidement protégé.



Correctement déshydratées, les plantes conservent leurs principes actifs. Idéal pour des tisanes tout au long de l'année.



La météo a aussi son mot à dire : hygrométrie et température extérieure influent sur le séchage.



>>> cultures de lavandin. Soucieuse de préserver l'équilibre de cet écosystème redevenu sauvage, Marion y pratique la cueillette de manière tournante, ce qui évite l'épuisement des stations végétales. La nature, prodigue, lui offre quantité de plantes tels la sarriette, l'immortelle, l'aubépine, la ronce et le thym, le cade et le serpolet. Une large palette complétée par la culture du bleuet, du romarin, de la sauge officinale, du souci (calendula), etc., protégés par un enclos. C'est le seul endroit où Marion se permet d'arracher les herbes hautes.

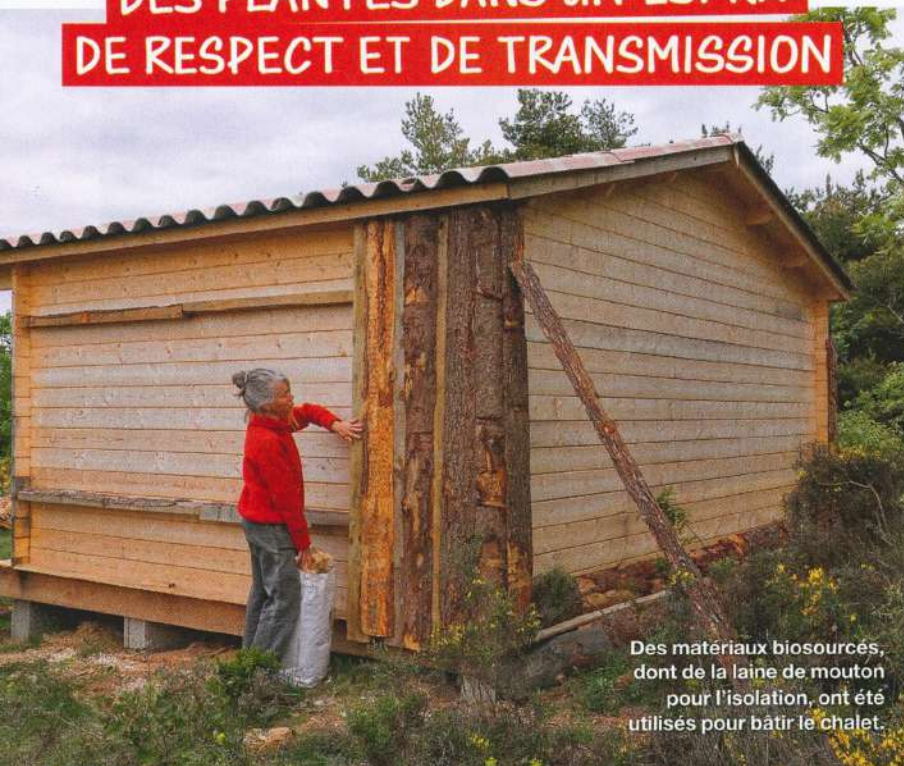
### L'AUTONOMIE AVANT TOUT

Une fois sa cagette remplie, la jeune femme rejoint le séchoir qu'elle a construit « sans aide et sans homme », précise-t-elle avec un sourire entendu. « C'est un séchoir solaire dont les murs sont réalisés avec un mélange de terre et de paille. Le bâtiment dans son ensemble est isolé avec de la laine de moutons locaux », poursuit-elle. Sur des claies, les plantes sont soigneusement étalées. Selon la météo, le séchage s'obtient en trois jours pour certaines et jusqu'à une semaine pour d'autres. Après un printemps très pluvieux, Marion a subi des pertes massives. « J'ai alors eu l'idée de construire un abri de stockage en bois pour les plantes comprenant un séchoir à l'intérieur. Je compte l'équiper d'un panneau solaire alimentant une batterie qui me permettra d'utiliser un déshumidificateur afin de parer aux périodes humides », se réjouit-elle. Une fois la cueillette du jour à l'abri, la journée se poursuit par un passage à son laboratoire. Outre les plantes séchées qu'elle conditionne en sachets, Marion produit du sirop de thym et des macérats huileux à base d'achillée, >>>

Marion a aussi construit un chalet faisant office de lieu de stockage doublé d'un second séchoir.



**SE RÉAPPROPRIER LA PUISSANCE  
DES PLANTES DANS UN ESPRIT  
DE RESPECT ET DE TRANSMISSION**



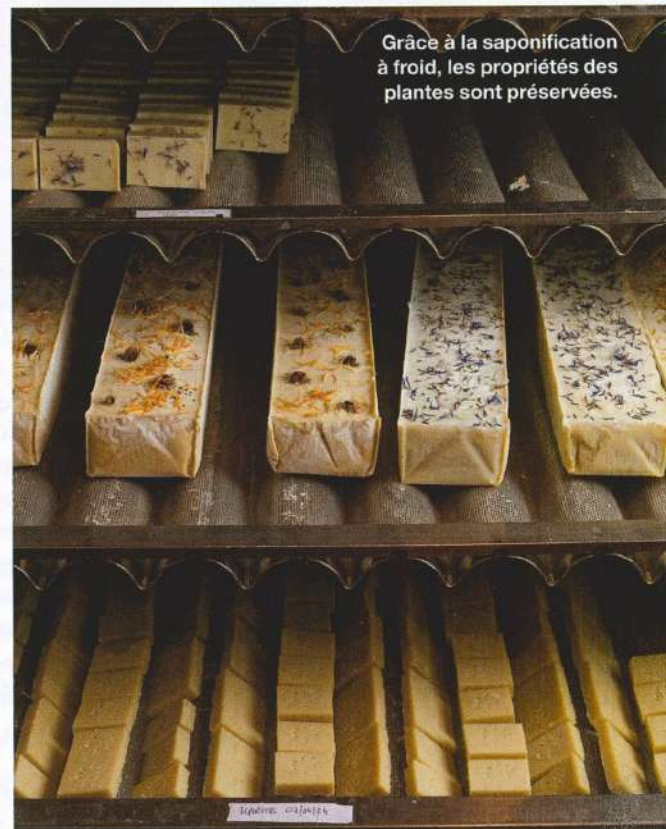
Des matériaux biosourcés, dont de la laine de mouton pour l'isolation, ont été utilisés pour bâtir le chalet.

## LEÇONS VÉGÉTALES

Le diplôme d'herboriste n'existe plus en France depuis 1941. Pour réhabiliter cette formation, une poignée de militants a créé en 1982 l'Association pour le renouveau de l'herboristerie. Face au succès des nombreux stages proposés, ses membres ont choisi de créer en 2014 l'Institut français d'herboristerie, qui dispense une formation complète et à distance sur deux ans.



Il aura fallu deux années d'étude à l'ancienne ingénieure chimiste pour acquérir un solide savoir en herboristerie.

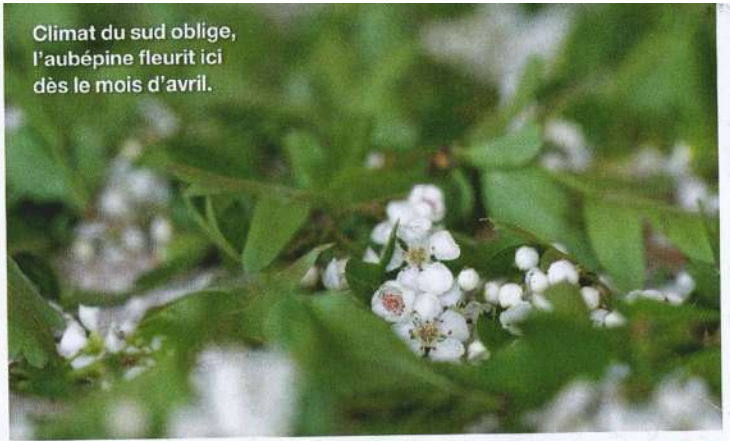


Grâce à la saponification à froid, les propriétés des plantes sont préservées.

Certaines espèces, tel le genévrier cade, sont historiquement présentes sur la parcelle depuis des dizaines d'années.



Climat du sud oblige, l'aubépine fleurit ici dès le mois d'avril.



Les partenariats avec les producteurs locaux sont fréquents. Le lait utilisé pour les savons vient d'un éleveur de chèvres voisin.



Sirops et macérats viennent compléter la gamme de tisanes.



>>> plantain, millepertuis et lavandin. Ingénieure chimiste de formation, elle a renoué avec sa passion pour le végétal grâce à une formation de deux ans à l'Institut français d'herboristerie (voir encadré page précédente). « Cela m'a permis d'acquérir de solides connaissances sur les plantes. J'ai découvert des disciplines comme l'ethnobotanique, dont j'ignorais tout. » Marion y a également appris à fabriquer des savons selon la méthode de la saponification à froid, qui permet de conserver les propriétés des huiles. La présence naturelle de glycérine et un léger surgras favorisent l'hydratation et l'adoucissement de la peau. « En créant La Plante libérée, mon objectif est d'inciter les gens à redécouvrir les savoirs traditionnels et à revenir au bon sens : près de chez soi, on trouve toutes les plantes dont on a besoin pour prendre soin de soi », souligne-t-elle. Militante et pédagogue, elle partage ses savoirs lors de sorties botaniques pour tous publics afin de permettre à chacun de se réapproprier les connaissances héritées des herboristes d'antan, qui étaient souvent des femmes. 🌿

**i** La Plante libérée, Issirac (30). Vente de produits sur place. Sorties botaniques (balades ou randonnées) et ateliers (de 1 h 15 à 1 journée), de 16 € à 60 €.