

Claire et Adrien Poirrier,
fondateurs de L'Amante Verte.





TOUS HERBORISTES

C'EST UN SAVOIR-FAIRE ANCESTRAL, QUI PERMET DE SE SOIGNER NATURELLEMENT ET TOUT EN DOUCEUR. UN TEMPS DÉLAISSÉE, L'HERBORISTERIE FAIT DE PLUS EN PLUS D'ADEPTES, DÉSIREUX DE RENOUER AVEC LE POUVOIR DES PLANTES.

PAR **HÉLÈNE GUINHUT**

Un cocktail d'échinacée, de lapacho, de desmodium et de chardon-marie pour booster l'immunité, de l'huile essentielle de ravinsara comme antiviral, et une infusion de badiane, marjolaine, racine de pissenlit et tilleul pour faciliter la digestion. La prescription sonne comme une ordonnance de potions, de celles qu'on s'attendrait presque à voir notées sur papier parcheminé. Il ne s'agit pourtant pas de poudre de perlimpimpin, simplement de mélanges de plantes pensés pour tirer profit des vertus qu'elles recèlent. Difficile de ne pas le constater, l'herboristerie connaît un engouement sans précédent. Dans les librairies, les ouvrages aux allures d'herbier prolifèrent. Devant les boutiques où s'alignent bocaux et flacons d'huiles, de poudres et de feuilles séchées, les clients font la queue par dizaines. Et les formations en herboristerie n'ont d'autre choix que de refuser les étudiants, tant les demandes affluent. Derrière ce terme qui fleure bon les plantes sauvages et les remèdes d'antan, l'herboristerie relève d'un véritable savoir-faire. Caroline Gayet, qui a travaillé dix ans à l'Herboristerie du Palais Royal avant de la quitter en janvier et a déjà publié neuf livres sur le sujet*, explique : « On accompagne tout. Nous pouvons traiter et guérir ce qu'on appelle la bobologie, c'est-à-dire les rhumes, les petites gastro-entérites ou les bronchites... Nous venons en soutien thérapeutique de traitements lourds, comme les chimiothérapies. Nous avons aussi un rôle de prévention, par exemple pour booster l'immunité en cette période de pandémie. » Happée par cet univers après ○ ○ ○



“
NOUS NE
SOMMES PAS
LÀ POUR
CONCURRENCER
LES MÉDECINS OU
POUR PROPOSER
UNE PLANTE
MIRACLE QUI
N'EXISTE PAS.

”
FERNY CROUVISIER

Venir se fournir en infusion ou en huile essentielle est une chose, apprendre à maîtriser les propriétés des plantes en est une autre. Même si leur diplôme n'est pas reconnu par l'État, les formations d'herboriste font florès. « Quand j'ai suivi ma formation en 2005, nous étions sept. Là, ils sont cent soixante en première année, et nous refusons du monde », constate Ferny Crouvisier, présidente de l'Association pour le renouveau de l'herboristerie et directrice de l'Institut français d'herboristerie, qui propose une formation de deux ans, essentiellement en cours à distance. À 25 ans, Mayalene illustre parfaitement les aspirations de ces diplômés en herbe. Formée à Sciences Po, elle a d'abord fait des stages dans l'événementiel avant d'être happée par ses racines campagnardes. En 2019, au contact d'une herboriste à Bruxelles, elle a un déclic. « J'avais l'impression d'être à ma place, d'être utile en m'inscrivant dans une démarche plus proche de la nature. C'est un tout, il y a l'aspect gustatif, olfactif, les propriétés médicinales, mais

○ ○ ○ un stage à l'Herboristerie du Palais Royal lors de son BTS diététique, celle qui exerce désormais comme diététicienne phytothérapeute a vu la clientèle changer. « Ça se rajeunit énormément. Avant, les parents demandaient des traitements pour l'acné de leur fille, maintenant les jeunes de 15 ans viennent en bande à la boutique. Entre l'influence des réseaux sociaux et celle de l'écologie, c'est un raz de marée. On voit aussi des avocats qui passent le barreau et utilisent des plantes pour gérer leur stress plutôt que de se faire prescrire un bêtabloquant par leur médecin », observe-t-elle. Parmi cette nouvelle clientèle, elle constate une hausse des demandes pour traiter des maladies auto-immunes, comme la maladie de Crohn, le psoriasis, l'endométriose ou le syndrome des ovaires polykystiques. Et, cela va sans dire, la pandémie de Covid-19 ne vient que renforcer ce succès. Les remèdes prodigués pour booster l'immunité ont connu des ruptures de stock. « La ravinsara est un peu l'huile essentielle anti-Covid. On ne peut pas lutter contre un virus, mais on peut abaisser la charge virale. Surtout, ça rassure. On met une petite goutte dans son masque et, comme ça sent bon, les gens se disent qu'ils lient l'utile à l'agréable », explique encore Caroline Gayet.

aussi quelque chose de plus spirituel, de plus subtil, un besoin de s'imprégner de l'énergie des plantes. » Lola, 30 ans, a abandonné son poste d'infographiste 3D pour se former à l'École bretonne d'herboristerie. Diplômée en juillet prochain, elle a déjà trouvé la pépinière d'activité idéale pour lancer sa production bio de plantes médicinales. « Je veux remettre en avant cette ancienne médecine. Ma démarche est évidemment écologique : 80 % des plantes médicinales utilisées en France sont importées », nous confie la jeune femme qui soigne ses règles douloureuses avec de la teinture mère d'achillée millefeuille. Si elle partage volontiers ses connaissances via son compte Instagram @trappeusedesimples, le cursus d'herboriste n'est pas aussi facile que ses illustrations aux allures de planches encyclopédiques pourraient le laisser penser. Les formations n'imposent pas de prérequis académiques, mais sont exigeantes. Ex-citadine aveuglée par la lumière bleue de son ordinateur, sur lequel elle concevait des jardins pour les Parisiens, Amélie partage désormais sa vie entre ses cours et son CDI à l'herboristerie Brin d'Herbe à Annecy. Pour elle, « la reconversion n'est pas évidente. Je ne m'attendais pas à aller aussi loin dans le détail, il y a tout le côté physiologie humaine, ou des matières comme la pharmacognosie où

on étudie les principes actifs des plantes. On a aussi beaucoup d'heures de chimie. J'ai acheté des livres de pharmacie pour essayer de mieux comprendre. »

Les herboristes poussent à vue d'œil pour exercer un métier qui, depuis 1941 et la suppression du diplôme sous Pétain, n'existe officiellement plus. En France, la vente de certaines plantes est autorisée, mais seuls les pharmaciens sont habilités à donner des conseils thérapeutiques. Pour que le diplôme soit reconnu et qu'un cadre juridique clair soit adopté, la profession s'organise. « Nous revendiquons la reconnaissance d'un métier d'herboriste avec de vraies connaissances scientifiques. Notre métier n'est pas de donner des conseils concernant les pathologies, nous voulons rester dans notre rôle de spécialiste de la plante et d'identification botanique. Nous ne sommes pas là pour concurrencer un médecin ou pour proposer une plante miracle qui n'existe pas », insiste Ferny Crouvisier, qui bataille aussi pour pouvoir vendre davantage de plantes que la liste restrictive des 148 espèces établie par l'industrie agro-alimentaire. Outre le poids de l'Ordre des médecins et des pharmaciens, Ferny Crouvisier dénonce aussi le lobby des compléments alimentaires. « Il existe au moins 340 plantes qui peuvent être utilisées dans des compléments alimentaires. Des plantes chauffées, pulvérisées, malaxées qu'on met dans une gélule et qui ont moins de principes actifs. »



Amaya, la fondatrice de la marque d'infusion Happy Plantes.



Dument formés, les jeunes herboristes s'orientent souvent vers la vente de plantes médicinales. Mais certains deviennent photographes de plantes, dessinateurs botaniques, décorateurs floraux ou orfèvres des tisanes ou des teintures végétales. Parce qu'elle est l'approche la plus accessible quand on veut s'initier aux propriétés des plantes, mais aussi parce qu'elle est pleine de promesses gustatives, l'infusion connaît un regain de popularité. Formée à l'École Lyonnaise de plantes médicinales, Amaya Calvo-Valderrama a créé la marque de tisanes Happy Plantes. Pour produire ses élixirs apaisants, détox ou toniques, elle utilise 80 % de plantes sauvages originaires d'Auvergne. Son coffret d'initiation à l'herboristerie, qui contient un assortiment de sachets de plantes à mélanger comme on l'entend, séduit. Le savoir-faire d'Amaya est précis : « Plein de choses entrent en jeu, si c'est bio ou pas, la provenance et le moment de la cueillette... Beaucoup de marques ont recours à des intermédiaires qui achètent des plantes cueillies depuis trois ou deux ans et ayant perdu leurs propriétés. » En Bretagne, L'Amante Verte partage cette démarche. Les cofondateurs Claire et Adrien Poirrier ont fait le choix de se détourner en partie du soin pour privilégier le goût. « Mais en tant que producteurs de plantes aromatiques et médicinales, nous nous inscrivons clairement dans la pratique des herboristes et des producteurs de simples », souligne Adrien. En plus de la culture, ils utilisent des plantes sauvages endémiques cueillies dans des biotopes préservés, comme le sureau, la reine-des-prés ou le frêne. Une quête d'excellence qui a permis à L'Amante Verte de s'imposer dans un secteur jusque-là délaissé : la tisane gastronomique. Adrien Poirrier collabore d'ailleurs avec des grands chefs étoilés comme Julien Lemarié ou

Caroline Savoy. Cueillette de plantes sauvages, mélanges vertueux et délicats ; c'est aussi la démarche d'Anne-Sophie Nardy, qui a opté pour la cosmétique. Fondatrice de la marque On The Wild Side, elle a puisé dans son enfance les codes de l'herboristerie. « Mes grands-parents possédaient la plus vieille pharmacie du centre de Lyon, avec ses boiseries et ses pots de plantes médicinales. J'ai grandi dans cet univers. J'ai vu ma mère pharmacienne préparer des pommades, des poudres... Elle maniait sa petite balance, ses poids et faisait des gélules », se remémore-t-elle. Après plusieurs années passées à travailler pour L'Occitane et L'Oréal, elle a fondé sa marque où chaque produit est à base de plantes sauvages, sans aucun ingrédient synthétique. « On utilise des plantes médicinales issues de la pharmacopée traditionnelle. Je me suis rapprochée de cueilleurs qui m'ont parlé des actifs du bourgeon de hêtre qui est régénérant. » En janvier, Anne-Sophie Nardy s'est associée à Jennifer Hart-Smith, pâtissière naturopathe formée en phytologie, pour publier un livre de recettes et de remèdes à bases de plantes sauvages. Un ouvrage pensé comme une invitation à explorer de nouveaux aliments tels le calament, le lierre terrestre, les feuilles de figuier ou le pourpier. Vigilance cependant, car comme la pêche à pied, la cueillette doit respecter des règles. « Il faut faire attention à la sauvegarde des espèces. Pour sa santé on évite de ramasser près des routes ou des champs qui utilisent des pesticides. On peut aussi se fournir auprès de petits producteurs », conseille Jennifer Hart-Smith. Tout le monde peut s'initier à l'herboristerie, mais attention tout de même à ne pas se transformer en apprentie sorcière. ■

*« Je m'initie à l'herboristerie », de Caroline Gayet et Michel Pierre (éd. Leduc).

ELLE
green

COMPRENDRE LE
POUVOIR DES PLANTES,
LEUR VIE, LEURS
FORCES : UN ATELIER
À RETROUVER
LES 12 ET 13 JUIN,
LORS DU
ELLE GREEN,
NOTRE ÉVÉNEMENT
CONSACRÉ À LA
PRÉSERVATION DE
LA BIODIVERSITÉ,
(FONDATION
GOODPLANET).

> **INFORMATIONS
SUR ELLE.FR**