

SANTÉ

Les herboristeries font leur grand retour

Les plantes médicinales reviennent sur le devant de la scène. Les herboristeries fleurissent dans les villes et villages. Leur clientèle est friande de conseils « santé » personnalisés.

LAETITIA THEUNIS

On les pensait reléguées dans les oubliettes de l'histoire, chassées du devant de la scène par l'invasion des médicaments. Mais, depuis quelques années, les herboristeries reviennent en force. Des petites boutiques indépendantes, proposant des plantes médicinales à la vente, des conseils et des ateliers, fleurissent aux quatre coins de Wallonie et de Bruxelles. « Clairement, il y a une demande. Les gens ont besoin et envie de se rapprocher des produits naturels. C'est particulièrement marqué dans le Brabant wallon », explique Laurence Raverdy, gérante de l'herboristerie *Simplement à Jurbise*, et travaillant dans le milieu des plantes médicinales depuis 12 ans. « Avoir recours à l'herboristerie, connaître les plantes médicinales et savoir les transformer en remèdes naturels, c'est aussi faire un pas vers plus d'autonomie. » Une notion clé qui résonne dans le mouvement de la transition écologique, en plein essor.

Pas de diagnostic

Un herboriste ne pose pas de diagnostic. Le client vient avec celui émanant d'un médecin. Ensuite, c'est du cas par cas. Le côté holistique, c'est-à-dire aborder la personne dans son entièreté, est primordial. La personne est un être avec tout un vécu derrière elle, pas juste un symptôme. Pour ce faire, on discute, on communique. Et en fonction de cela, j'adapte mon conseil afin qu'il lui convienne au mieux : tisanes de plantes médicinales en vrac, aromathérapie voire fleurs de Bach pour le plan émotionnel », explique Laurence Raverdy.

La production belge en plantes médicinales est insuffisante

Dans les rayonnages en vrac de l'herboristerie *Simplement à Jurbise*, tout est bio. Si les thés et infusions aux fruits proviennent d'un fournisseur belge, les racines, feuilles et autres fleurs médicinales sont acheminées par un fournisseur français. C'est que la production belge n'est pas suffisante pour combler la demande des herboristeries. Mais réduire les kilomètres, limiter les émissions de gaz à effet de serre, s'approvisionner en circuit court, tout cela titille Laurence Raverdy, herboriste. « Un accord a été pris avec *Pomme-Poire-Pêche*, la micro-ferme que *Nelly Venant* lance en permaculture à *Ecaussinnes*. D'ici quelques années, lorsque ses cultures de plantes médicinales seront rodées, elle sera ma principale fournisseuse. » Dans la limite du possible, et de ce qui accepte de pousser sous notre climat, bien entendu. Les plantes exotiques, telles que l'eucalyptus et l'hibiscus, continueront à venir de plus loin sur la planète. L.T.H.



L'herboriste ne posera jamais un diagnostic mais il peut recommander des assemblages de plantes pour contrer les petits maux du quotidien.

© HATIM KAGHAT

Les soins par les plantes se positionnent en compléments plutôt qu'en concurrents de l'allopathie, autre nom désignant la médecine classique à renfort de médicaments. « Quand on souffre de quelque chose de grave, il est normal de se tourner vers l'allopathie. Mais lorsqu'on a un refroidissement, un médicament ou un antibiotique est superflu. Et ce d'autant que les plantes médicinales offrent des solutions plus douces, qui n'auront, elles, pas d'incidence sur d'autres organes », poursuit-elle.

Assemblages

Toutefois, en aucun cas un herboriste ne peut prétendre soigner. Cette capacité est réservée exclusivement au monde médical. Cela n'empêche, un herboriste peut proposer des assemblages de différentes plantes pour venir à bout des petits maux du quotidien, mais aussi pour aider le corps à se détoxifier ou à se renforcer.

Le rhume fait couler votre nez ? « N'hésitez pas à désinfecter vos fosses nasales dès le premier éternuement. Pour ce faire, préparez dans un bocal un mélange de feuilles séchées de thym (50 g), de romarin (50 g) et d'eucalyptus (25 g). Prélevez-en une bonne cuillerée à

Outre donner des conseils en matière d'utilisation des plantes, un herboriste peut parler de leurs bienfaits et réaliser lui-même des tisanes

soupe et plongez-la dans un bol d'eau bouillante. Posez une serviette sur votre tête et inhalez les vapeurs le plus longtemps possible. Ensuite, régalez-vous de la tisane », conseille Céline d'Auria, gérante de l'herboristerie *Le Mont des Vents à Vencimont*.

Outre donner des conseils en matière d'utilisation des plantes, un herboriste

peut parler de leurs bienfaits et réaliser lui-même des tisanes. Par contre, pas question de préparer des sirops ou des mélanges thérapeutiques d'huiles essentielles. Ces actes particuliers sont réservés aux pharmaciens.

Actuellement, si les écoles, formations et ateliers d'herboristerie poussent comme des champignons, aucune formation n'est nécessaire pour s'installer comme herboriste en Belgique. Par contre, pas question de mettre n'importe quoi dans son étal. Car si les plantes peuvent faire du bien, elles peuvent aussi être, sous leurs beaux atours, des poisons puissants. C'est le cas du muguet, de la belladone, de la germandrée ou encore de la belladone. La loi belge définit les plantes autorisées à la vente. Par ailleurs, certaines pouvant être ingérées, l'Afscsa procède à des contrôles dans les herboristeries. Les dates de péremption doivent être signalées, et la conservation des plantes doit se faire selon des règles strictes.

petite gazette

Succès de la tradition

Des milliers de personnes ont assisté ce lundi aux traditionnels cortèges carnavalesques du « Rosenmontag » ou lundi des roses de La Calamine et d'Eupen. Ces cortèges clôturent les festivités du carnaval rhénan. S'il y avait plusieurs cortèges en Communauté germanophone, ce sont les défilés carnavalesques d'Eupen et de la Calamine qui ont rassemblé le plus de participants. Rien qu'à La Calamine, ils étaient environ 3.000 à défiler. Pour la première fois depuis 1949, il n'y avait pas de prince carnaval à la tête du folklore calaminien, faute de candidat. Ce sont donc les anciens princes qui sont venus à la rescousse pour assurer l'ambiance. BELGA

Sherpas au sommet

Une équipe de quatre sherpas népalais s'est lancée lundi dans une tentative de record de l'ascension hivernale de l'Everest en seulement cinq jours. Une ascension qui serait la première réussie en hiver depuis plus d'un quart de siècle. À cette époque de l'année, les températures descendent régulièrement sous les 40 degrés et les vents parfois violents multiplient les risques de graves engelures. AFP

Dixit

« Il n'y a aucun soulier au talon de 12 cm qui est confortable, mais les gens ne viennent pas chez moi pour trouver une paire de pantoufles ! » CHRISTIAN LOUBOUTIN

Star de la glace pour un soir

Dave Ayres, un habitant de Toronto de 42 ans, dans le civil conducteur de surfceuse, l'engin qui refait la glace dans les patinoires, a évolué pour un soir dans le championnat le plus prestigieux de la planète sous le maillot des Carolina Hurricanes. Son premier match dans le championnat nord-américain de hockey sur glace (NHL) samedi sera sans doute son dernier mais Dave n'est pas près de l'oublier. Il était en effet le « gardien d'urgence », ou troisième gardien, rôle confié souvent à des semi-pros payés 500 dollars pour une pîge d'un soir, passée normalement en tribunes. Mais les deux gardiens des « Canes » se sont blessés samedi soir et Ayres a fait ses grands débuts en NHL dans la 2^e période. Même s'il a encaissé deux buts pour huit tirs repoussés, il a permis aux « Canes » de s'imposer 6 à 3 face aux Maple Leafs de Toronto devant un public incrédule qui l'a ensuite chaleureusement applaudi. AFP



La dernière cascade de « Mad Mike »

Un astronaute amateur américain de 64 ans qui voulait prouver que la Terre est plate est mort samedi en Californie dans l'explosion de sa fusée faite maison. Michael Hughes, surnommé « Mad Mike » (Mike le Fou), avait construit dans son jardin, avec l'aide d'un ami, une fusée propulsée par de la vapeur. Il avait été sponsorisé pour fabriquer un vaisseau spatial. Il avait déclaré à la presse locale qu'il comptait s'élever à plus de 1.500 mètres d'altitude pour prouver que la Terre n'est pas ronde mais qu'elle « a la forme d'un frisbee ».

Bill Wyman liquide ses...

Bill Wyman, qui a été le bassiste du groupe mythique de rock de 1962 à 1993, proposera aux enchères sa vaste collection d'archives personnelles en mai. Cette vente comprendra plus de 1.000 lots issus des archives personnelles du musicien britannique aujourd'hui âgé de 83 ans, dont des instruments, des costumes de scène et des souvenirs en tous genres des Rolling Stones.

... souvenirs des Stones

« Collectionner et archiver a été l'un des plus grands plaisirs de ma vie et ce sera sans aucun doute l'une de mes contributions. Le temps est venu de partager mes archives avec le monde. J'espère que le public appréciera autant mes collections que moi », a noté Bill Wyman dans un communiqué émanant de Julien's Auctions, la maison d'enchères en charge de la vente. AFP

Le château de Giscard part en solde

Vendu. Le château de l'ancien président français Valéry Giscard d'Estaing en Auvergne (centre), en vente depuis 16 ans, a été cédé à un acquéreur « très simple », a annoncé lundi l'agence immobilière qui a réalisé la transaction. Le château de Varvasse, environ 1.000 mètres habitables sur un terrain de près de 14 hectares à Chanonat, a été vendu entre 1 et 1,5 million d'euros, soit la moitié de son prix initial fixé à 2,9 millions d'euros en 2004, a indiqué Jacques Estève, directeur de l'agence Estève Immobilier, située à Clermont-Ferrand. AFP

Un opéra pour Litvinenko

« Il y est question de pouvoir, de politique, de trahison, d'amour, de danger. » C'est en lisant une biographie de l'ancien agent des services de renseignement russes (FSB, ex-KGB) ayant fui la Russie en 1999 et mort à Londres en 2006 d'un empoisonnement au polonium-210, que le compositeur britannique Anthony Bolton a décidé de se lancer dans *Vie et mort d'Alexandre Litvinenko*, un opéra en deux actes qui lui a demandé trois ans de travail et emprunte des airs de Rachmaninov, Chostakovitch et Tchaïkovski. AFP

Une planète vivante...

En 15 mois de présence sur Mars, le robot InSight et son sismographe ont détecté près de 500 frémissements des entrailles de la planète rouge, une récolte abondante qui livre le portrait d'une « planète vivante », secouée par de nombreux séismes. « C'est toujours émouvant d'imaginer cet instrument sur Mars qui nous envoie ces données », confie à l'AFP Philippe Lognonné, chercheur de l'Institut de Physique du Globe de Paris et père de SEIS, le sismographe français embarqué par InSight. Après 6 mois et demi de voyage dans l'espace et 480 millions de kilomètres parcourus, la sonde de la Nasa avait atterri en grande pompe dans la plaine martienne d'Elysium, en novembre 2018, permettant pour la première fois à l'humanité de coller son oreille contre le sol de la planète.

... à force de trembler

Et depuis, la planète s'est montrée plutôt bavarde : « Au 30 septembre 2019, InSight a détecté 174 événements sismiques, dont 24 sont relativement importants (d'une magnitude comprise entre 3 et 4) », indiquent les auteurs de six études. Si l'activité sismique de Mars a déjà été théorisée, modélisée, jamais aucun tremblement n'avait été clairement identifié. AFP