

Le Mot du président

Thème de cette 4^{ème} édition du Salon d'Herboristerie : « Adaptation à la vie dans le monde végétal, plantes adaptogènes et anti-stress ».

Les êtres vivants doivent s'adapter ou disparaître, la plasticité des processus vitaux est une évidence. Pourtant, les règnes du Vivant oscillent, selon les circonstances entre des phénomènes de compétition, d'association ou de coopération. Pour chaque organisme, le but n'étant pas de détruire l'autre et de le faire disparaître, mais plutôt de se mettre en cohérence avec le milieu. L'adaptation à la Vie se compare au liquide insaisissable qui « s'écoule » et complète tous les interstices dans et entre tous les étages biologiques, reliant l'ensemble, sans laisser de vide.

Le stress modéré bonifie les plantes et les hommes. Pour beaucoup de plantes, le rayonnement solaire intense d'un été accroît la production de pigments et d'antioxydants, certaines plantes s'assombrissent, se dotant ainsi d'une forme de filtre pour protéger leurs propres cellules.

Ex : thymus vulg. poussant à 1200m en Provence n'aura pas le même « chémotype » qu'un thym poussant en jardin de plaine. Si l'humain consomme les actifs d'une telle plante, il va protéger ses propres cellules de l'oxydation saisonnière.

En cas de conditions météo extrêmes (froid, baisse d'ensoleillement, vents), les plantes réagissent en modifiant leur morphologie, deviennent plus courtes, retardent la fructification, se concentrent en matière ligneuse et en tanin, seront plus solides et plus petites.

Le réchauffement climatique implique un déplacement des espèces du sud vers le nord mais aussi des régions de plaine vers les altitudes montagneuses. Pour les plantes et les hommes, le rayonnement solaire est à son maximum à l'équateur. C'est cette énergie qui « pousse » les plantes à croissance forte et rapide à se déplacer car leur métabolisme s'avère plus compétitif.

La « diversité » biologique des plantes moins exigeantes poussant dans un sol relativement pauvre et drainant sera supérieure à celles poussant dans un sol riche en matières organiques, cette dernière composition favorisant la taille, le volume et la domination des espèces qui y poussent. La pression environnementale exerce une sélection qui semble bonifier les caractéristiques biologiques des plantes en les forçant à exprimer le meilleur de leur règne. Cette relative « pauvreté qui engendre la richesse » peut nous inspirer en tant qu'humain : économie de partage, mise à disposition de l'essentiel pour tous...

Fixée par des racines et donc incapable de fuir ou de se cacher, les plantes terrestres ont mémorisés 400 millions d'années d'adaptation évolutive : pressions des glaciations et des réchauffements, éruptions volcaniques, sécheresses, dérive des continents, prédateurs et parasites etc. Leur génome étant régulièrement plus riche que celui des humains, leur trésor d'expérience est incontestable. Leurs stratégies souvent remarquables, mobilisent comme partenaires des animaux, des champignons, des bactéries mais aussi les hommes. Leur composition et les principes actifs qu'elles nous lèguent nous accompagnent dans notre santé comme dans le traitement des maladies, à un moment, une saison et à un lieu donné.

Quoiqu'il fasse et quoiqu'il dise, l'homme est intimement relié à la variabilité des processus naturels. En favorisant la biodiversité, en pratiquant la permaculture et la connaissance du végétal par exemple, nous favorisons notre propre équilibre. Résultante de nos conditions de vie artificielles, *la consommation quotidienne et adaptée de plantes médicinales s'avère indispensable pour les humains.*

Exemple de plantes anti-stress et/ou adaptogènes

De nos régions : cassis, orpin rose, grande aunée, angélique, romarin, thym, berce des champs etc. ; les exotiques : ginseng, eleuthérocoque, goji, shisandra, withania etc.

Je vous souhaite d'excellentes découvertes et un merveilleux Salon
Jacques Fontaine

Le lin, plante à l'honneur

Cultivé au Moyen Orient depuis 7000 ans, les graines et la fibre de *Linum usitatissimum* servent à d'innombrables usages médicaux et industriels. Très riche en oméga 3 (20%), ses graines possèdent des vertus anticancéreuses et protège l'appareil circulatoire. Ses lignanes (phytoestrogènes) régularisent et bonifient les œstrogènes humains. Laxatif efficace et riches en mucilage, les graines prises avec beaucoup d'eau, exercent un effet calmant et anti-inflammatoire sur l'ensemble de l'appareil digestif. Cet effet se vérifie aussi sur les infections, les irritations urinaires et pulmonaires en particulier toutes formes de toux. A l'heure des maladies chroniques et auto-immunes délétères, le lin procure donc un précieux et véritable effet anti-inflammatoire protecteur général. Il contribue en plus, par ses propriétés « prébiotiques » à la maintenance et à la réparation d'une bonne flore intestinale (microbiote). En usage externe, le cataplasme de farine de lin soulage de l'encombrement bronchique, draine les furoncles et favorise la cicatrisation de la peau.

Riches en matières nutritives, protéines et oméga 3, les graines sont très intéressantes dans l'alimentation humaine mais aussi animale dont elle améliore le rapport oméga 6/3.

Pour bénéficier aux mieux de ses propriétés, il faut impérativement concasser les graines justes avant de les consommer. L'huile de lin doit se conserver au frigo et se consommer rapidement sous peine d'une oxydation indésirable et potentiellement toxique.

Enfin, les fibres servent à la fabrication de papier, de cordes et de divers tissus.

Remerciements

Remerciements chaleureux à tous les bénévoles, à toutes « les petites mains » sans qui cette journée n'aurait pas lieu. Merci aux intervenants et aux animateurs (trices) présents à titre gracieux, merci de tout cœur pour la fabrication des spécialités de restauration et de pâtisserie maison, merci enfin aux généreux sponsors, annonceurs et donateurs car les petits ruisseaux donnent naissance aux grandes rivières.

Comité d'organisation

Marie-Claude et Jacques Fontaine,
Camille Jeanne Poncet et Vladimir Python,
Yolande Kury et Monique Rouel,
Daniel Wyss et Nicolas Fontaine

Nuvilly, 2 septembre 2017