



---

**CONSTRUIRE  
NOTRE  
INDÉPENDANCE  
AVEC LES  
PLANTES**

---

© ALTHEA PROVENCE 2020  
CHRISTOPHE BERNARD

---

# CONSTRUIRE NOTRE INDÉPENDANCE AVEC LES PLANTES

---

## **1 Savoir identifier les plantes utiles dans la nature**

C'est un point clef ! Bien sûr il faut plusieurs années pour en faire un peu le tour, on peut commencer avec des livres, avec internet, avec des applications de reconnaissance de plantes mais l'idéal sera, à un moment, de faire des sorties accompagnées avec des gens expérimentés qui pourront vous aider, vous faire toucher du doigt les plantes sauvages dans leur milieu naturel et vous transmettre l'éthique de la cueillette. Une idée : recensez les associations que vous pouvez trouver tout près de chez vous.

## **2 Savoir cultiver les plantes utiles au jardin, et même sur le balcon !**

Ressentir le travail physique de la terre, sourire à la magie de voir germer ce que l'on a planté, éprouver la patience de suivre le long développement pour enfin récolter ce que l'on a semé, nourrir et aider les siens avec ses propres plantes : quel bonheur !

Un bout de terre, un jardin partagé, quelques pots sur un balcon vous apporteront toujours un début d'expérience qui vous sera utile.

## **3 Répertorier les cultivateurs et producteurs autour de chez vous :**

il y a des centaines de producteurs de plantes médicinales dans votre pays. Et ça, c'est précieux, c'est le lien direct entre l'homme, la plante, et votre tasse. Bien sûr, il faut que le producteur s'engage à travailler dans le respect de la plante et de l'environnement, label bio, Nature et Progrès, syndicat SIMPLES chez nous en France. Comme pour les associations, commencez à répertorier ces producteurs autour de chez vous, partagez les contacts avec vos proches, c'est bien pour faire vivre les productions locales !



---

## CONSTRUIRE NOTRE INDÉPENDANCE AVEC LES PLANTES

---

### **4 Répertorier les magasins qui vendent des plantes et qui peuvent aussi vous fournir un conseil.**

On trouve, en ville et un peu partout, des boutiques qui vendent des plantes. Elles sont achetées à des producteurs, locaux ou pas, à des grossistes, et parfois la qualité peut varier d'une boutique à l'autre. C'est pour cela qu'il faut passer les voir, discuter de la provenance de leurs produits, en acheter pour les tester et noter les bonnes adresses dans votre répertoire pour les partager ensuite. Certaines boutiques vous vendront des plantes magnifiques.

### **5 Se former sur l'utilisation des plantes pour le bien-être physique et émotionnel.**

Un point absolument essentiel de ce parcours, puisque à l'arrivée on veut utiliser la plante pour le bien-être. On peut se former au travers de livres, d'internet, de formations en ligne ou en présentiel, tout est possible. Le plus important est de trouver auprès de l'enseignant des valeurs humaines alignées avec celles que vous recherchez dans votre démarche. Et franchir ce pas nécessaire pour passer à la pratique.

### **6 Connaître des gens qui pratiquent et qui peuvent vous guider.**

Médecins phytothérapeutes, praticiens en herboristerie, naturopathes formé-es aux bonnes écoles : ils peuvent vous aider dans vos questionnements, vous faire des recommandations pour vos premiers pas dans la pratique. Vous pouvez ajouter dans votre répertoire ceux qui se trouvent près de chez vous, et noter leurs sites.



---

## CONSTRUIRE NOTRE INDÉPENDANCE AVEC LES PLANTES

---

**7 Et enfin, le but ultime, pratiquer par vous-même, sans prendre de risque, pour aider votre entourage et construire votre expérience !**

Passer de la théorie à la pratique, avec prudence et responsabilité bien sûr, et dans le doute on consulte un médecin pour avoir un diagnostic. Mais quand vous aurez aidé le petit dernier avec ses allergies, mamie avec sa goutte, que vos baumes seront a.d.o.r.és par la peau de tatie ou auront calmé l'eczéma d'un ami, je vous garantis que vous en éprouverez du bonheur, et vos proches aussi, car l'indépendance pour notre bien-être va devenir, c'est certain, très importante pour les années qui arrivent.

**Si vous souhaitez vous former aux plantes médicinales en utilisant les formes les plus proches du vivant, je vous propose mes formations en ligne :**

[https://go.sante-plantes.info/catalogue-  
formations984441](https://go.sante-plantes.info/catalogue-<br/>formations984441)

**Et n'hésitez pas à vous abonner à ma newsletter du vendredi pour rester informé!**

[https://www.altheaprovence.com/lettre-  
information-altheaprovence/](https://www.altheaprovence.com/lettre-<br/>information-altheaprovence/)



---

# CONSTRUIRE NOTRE INDÉPENDANCE AVEC LES PLANTES

---

Sur ces sites ou ces pages, vous pouvez poster vos photos de plantes prises en nature. Des internautes avertis vous répondront avec des suggestions.

Libre à vous ensuite de vérifier que ces suggestions correspondent à la plante que vous avez photographiée. Prenez si possible des photos des feuilles, fleurs et fruits, ainsi que des photos de près montrant le détail des parties végétales.

## ● Groupe Facebook

[Botanique et Flore de France](#)  
[Plantes-Sauvages](#)  
[Quelle est cette plante ?](#)

## ● Sites

[Plantes-sauvages](#)  
[Animateur Nature](#)

Les applications suivantes vous permettront de prendre une photo avec votre smartphone afin d'avoir une identification basée sur l'algorithme proposé par l'application. Ce n'est pas parfait, mais c'est un gros plus.

## ● Applis:

[PlantNet](#)  
[FloraIncognita](#)  
[PictureThis](#)

Et enfin le lien vers la carte des producteurs du Syndicat  
**SIMPLES:**

<https://www.syndicat-simples.org/carte-des-fermes-simples/>