



Les Herbes en Folie

École d'herboristerie par correspondance

1774, rue de l'Alliance
Québec (QC) G3E 1S1
Canada
Tel:(418) 845-9125

jbak@lesherbesenfolie.qc.ca
www.lesherbesenfolie.qc.ca

L'Achat d'Herbes Médicinales

Je me souviens qu'avant de devenir herboriste, j'achetais mes herbes médicinales sans trop me poser de questions sur leurs qualités. Je faisais confiance aux grandes compagnies. N'avaient-elles pas la majorité du marché? Elles devaient bien connaître leur domaine... Pourtant, ce fut un tout autre regard que j'ai posé sur les herbes qu'elles m'offraient en vente lorsque j'ai commencé à acquérir un peu d'expérience au niveau de la récolte et du séchage des plantes médicinales. J'étais sidérée de la piètre qualité des herbes se trouvant sur le marché. Les feuilles étaient souvent de couleur brune et elles étaient toujours émiettées. Il m'arrivait même d'avoir plus de tiges que de feuilles! Les fleurs étaient pâlottes et ne sentaient plus rien. Des frissons d'horreur me parcoururent le corps en pensant que c'est ce que j'ai consommé pendant des années! Heureusement, les consommateurs sont devenus de plus en plus exigeants et nous pouvons trouver en plus grand nombre des herbes de qualité sur le marché. Voici pour vous quelques indications pour vous aider dans vos achats d'herbes médicinales:

1. Privilégiez l'achat de plantes qui poussent dans votre bio-région.

Au Québec, vous pouvez inclure la flore de la région du Saint-Laurent jusqu'aux Grands Lacs ainsi que le nord-est des États-Unis. Personnellement, à part la griffe du diable, je n'utilise jamais de plantes étrangères. Nous avons une bonne variété de plantes médicinales qui suffisent largement à traiter la majorité de nos problèmes de santé.

2. Achetez des herbes qui viennent de votre continent.

Au Québec, à l'exception de celles qui viennent des États-Unis, les herbes qui arrivent au Canada sont fumigées afin de ne pas faire entrer des champignons et des insectes venant de l'étranger.

3. Achetez des herbes de cultures biologiques ou biodynamiques.

Elles coûtent un petit peu plus chères, mais elles en valent le prix. Si vous consommez des herbes qui ont été traitées avec des fongicides et des insecticides, vous allez automatiquement consommer ces poisons. Ainsi, privilégiez des herbes cultivées sans produits chimiques lorsque vous en avez la possibilité. Si vous demeurez dans un endroit où vous n'avez pas accès à un grand nombre de plantes biologiques, essayez de cultiver quelques herbes durant la période estivale comme le thym, le romarin, la sauge, la menthe et le basilic. Ces différentes plantes sont faciles à trouver dans les centres de jardin. Si vous n'avez pas suffisamment d'espace pour vous faire un petit jardin, cultivez-les en pots ou dans des jardinières. Ensuite, vers la fin du mois d'août, faites-les sécher pour vous faire une petite provision pour l'hiver.

4. Achetez les herbes à leur summum.

On considère que les fleurs et les feuilles ont un bon taux de principes actifs durant la première année suivant leur récolte, tandis que les racines et les graines sont efficaces jusqu'à la deuxième année suivant leur récolte. Malheureusement, ce n'est pas écrit sur les boîtes d'emballage! Lorsque les herbes sont vendues en vrac, vous pouvez vérifier leur qualité et leur fraîcheur. Pour avoir le maximum de puissance médicinale, elles ne doivent pas avoir perdu leur couleur, ni leur odeur. Les feuilles doivent être d'une belle couleur verte. Si la plante n'est pas émiettée, c'est encore mieux, mais c'est plutôt rare. Un herboriste qui vend des herbes les conserve habituellement dans des pots de verre ambré (ou de couleur verte) afin de les protéger contre la lumière pour éviter qu'elles se détériorent trop rapidement. Ainsi, n'achetez pas d'herbes vendues dans des contenants transparents, car elles risquent d'avoir perdu une bonne partie de leurs propriétés médicinales. Et ne faites pas de grandes provisions pour les années à venir, car au fur et à mesure que le temps passera, vos herbes perdront leur vitalité et ne seront plus en mesure d'agir aussi efficacement.

Bon achat!