Architecture et construction

Les plantes aux vertus aromatiques ou médicinales

Thierry Pahud

Membre de JardinSuisse Vaud*



epuis un temps que les moins de 4000 ans (!) ne peuvent pas connaître, les plantes aromatiques peuplent les prairies, les forêts et les jardins et contribuent à soulager certains maux. Les découvertes de sépultures d'hommes de Néandertal contenant des restes de plusieurs végétaux laissent penser que, à cette époque déjà, on leur attribuait des bienfaits. Les premiers écrits faisant état des propriétés de nombreuses plantes datent de 4000 ans avant Jésus Christ. Les Chinois en avaient répertorié une centaine. Les Égyptiens, les Hébreux, les Grecs et les Romains complétèrent l'inventaire au fil du temps dans de nombreux ouvrages.

Mais il n'y a pas besoin d'être un humain aux capacités intellectuelles inégalées, souvent autoproclamées, pour constater que d'autres espèces, sans avoir fait d'études de médecine, ont remarqué les valeurs thérapeutiques de certaines plantes. Des animaux ont découvert de manière spontanée ou par observation que certains végétaux qui les entourent avaient des propriétés thérapeutiques. Ainsi certains singes mangent des feuilles d'aspilia, garnies de nombreux poils, pour éliminer certains parasites intestinaux; des mouches drosophiles consomment de l'alcool pour se débarrasser d'un parasitoïde; des abeilles déposent dans leur nid un morceau de résine de conifère aux propriétés antifongiques.

L'intérêt pour les plantes aromatiques varie selon les périodes de notre histoire. Si les Romains et les Grecs en faisaient un grand usage, leur déclin entraîna un certain oubli. La Renaissance porta très bien son nom pour ces plantes aux diverses vertus. L'industrialisation par définition n'avait pas la nature dans ses priorités et nous voilà au XXIe siècle où l'on semble redécouvrir la nature qui nous entoure.

Que l'on soit rat des villes ou rat des champs, nous avons la possibilité



Les plantes aromatiques n'ont pas forcément les mêmes besoins en eau et en ensoleillement. Il est donc préférable de les empoter séparément. GETTY IMAGES

Que l'on soit rat des villes ou rat des champs, nous avons la possibilité d'agrémenter nos balcons, nos terrasses ou nos jardins avec de magnifiques plantes aromatiques. Il y en a pour tous les goûts! d'agrémenter nos balcons, nos terrasses ou nos jardins avec de magnifiques plantes aromatiques. Il y en a pour tous les goûts!

Comme pour les autres végétaux, nous trouvons des aromatiques annuelles (basilic, coriandre, cerfeuil, aneth), bisannuelles (persil frisé, cumin des prés) ou vivaces (thym, romarin, sauge, ciboulette, menthe).

Besoins différents

À vous de choisir celles que vous préférez selon vos objectifs: simplement les observer et sentir leurs effluves ou les utiliser en cuisine, que cela soit dans des boissons ou des plats. Bien qu'elles soient regroupées sous le terme «aromatiques», elles n'ont pas les mêmes besoins en exposition, en terre et en arrosage. On évitera donc de les planter ensemble dans un bac sans s'être renseigné préalablement.

Vous avez la possibilité d'effectuer vos semis sous abri entre février et mars pour la plupart d'entre elles et en pleine terre d'avril à septembre, notamment pour l'aneth, la coriandre et le persil. Les aromatiques d'origine méditerranéenne comme le thym et le romarin aiment les terrains plutôt pauvres, le plein soleil et sont peu gourmands en eau. La menthe est plutôt envahissante avec le temps: la cultiver en pot permet de mieux la gérer. La ciboulette pousse en touffe que l'on peut subdiviser pour les replanter de manière espacée.

Pour ceux qui ne se voient pas entreprendre de grandes cultures, vous trouverez des plantes prêtes à rempoter, voire à consommer, dans votre jardinerie ou auprès d'un horticulteur producteur. Et s'ils sont membres de JardinSuisse Vaud, vous avez la garantie de vous adresser à des professionnels.

* Horticulteur, directeur du garden centre Andréfleurs à Assens www.andrefleurs.ch