

Sylvie Bornet et les plantes médicinales, un combat comme un autre !

mercredi 26 mars 2014 par Yonne Lautre

Entretien mené par la rédaction de Yonne Lautre



Sylvie Bornet, pouvez-vous vous présenter et nous expliquer ce qui vous a amené à la cueillette de plantes sauvages ?

Difficile de répondre à cette question. Qu'est ce qui fait qu'à un moment on se trouve là où on est ? C'est l'histoire de pleins de moments et de rencontres et après coup on a conscience que tout est important pour la suite...

J'ai passé mon enfance dans un petit village du Berry, sans être pour autant de parents agriculteurs. Mon père, l'institut du village, était très respecté... Dans les années 60, les clivages sociaux étaient encore marqués et mon avenir ne semblait pas être à « gratter la terre ».

Bref, j'étais destinée à être prof. Mais j'en ai décidé un peu autrement, d'abord parce que on m'a découvert un potentiel physique prometteur, autant en danse classique, qu'en course à pied ! ... j'ai préféré courir !

À 18 ans, avec un entraînement moyen, je suis devenue championne de France sur 3000m, avec le record en prime, puis ça n'a pas arrêté ...

J'ai participé à 3 championnats du monde de cross, dans les années 80.

J'ai commencé une carrière sur marathon (42,2 km) en 85 avec pas mal de succès aussi, un record de France en 90 à Minneapolis USA (2 h 29 mn pour les connaisseurs) une médaille de bronze aux championnats du monde universitaire à Kobé au Japon etc...

Professionnellement, j'ai quand même été prof d'éducation physique puis l'enseignement m'a lassé très vite, et avec ma carrière d'athlète j'ai pu bénéficier d'un contrat avec la ville de Paris, ce qui me permettait de partir faire des compétitions et m'entraîner un peu partout dans le monde tout en continuant à travailler de temps en temps sur Paris.

J'avais choisi de rentrer dans les bibliothèques, puis par la suite j'ai eu un concours des agents de bibliothèques de la ville de Paris.

Bien sûr, la compétition, c'est pas le domaine des militants écolo !! que je suis maintenant, mais je ne renie pas mon passé pour autant ...

Quand j'ai arrêté ma carrière sportive, il m'était impossible de continuer de vivre à Paris, même si je devais laisser pour un temps ma fille, Léa, à son père.

J'ai fait ma crise d'adolescence à presque 36 ans !

Je cherchais ce qui pouvait me rapprocher de quelque chose de plus authentique ... et comme je ne fais pas dans la demie mesure, je suis partie à peu près seule avec pas grand chose.

J'ai glané en cours de route certaines exigences qui m'ont amenées assez naturellement à l'école lyonnaise des plantes médicinales où j'ai suivi des cours pendant 3 ans , ce qui m'a confirmé mon envie de savoir soigner par les plantes.

Puis j'ai « atterri » à Toucy pour aider à l'installation d'une amie en maraîchage bio. Après une année chez elle, j'ai trouvé en 2002 le terrain où je suis actuellement.

C'est vraiment là où mon énergie de sportive m'a aidée... J'étais seule, on me proposait un terrain de 6 hectares abandonné depuis 30 ans, une ruine et une grange complètement pourrie ... j'ai dit ok pas de problème !

Voilà comment le Cabaret des Oiseaux est né ! Je l'ai appelé comme ça du nom de la plante qui m'accueillait dans ce lieu.

Pendant ces 6 ans de recherche suivant ma vie parisienne, j'ai appris tellement de choses ! Mais par dessus tout j'ai appris à ouvrir ma conscience et mon esprit critique.

Nos sociétés devenues trop sophistiquées commencent à entamer de grosses contradictions, quand des molécules chimiques destinées à soigner polluent à ce point qu'elles dérèglent l'écosystème, on se retrouve avec un sacré dilemme ... la Terre est un organisme qui nous fait vivre et que nous détruisons dans le même temps. C'est identique et encore plus flagrant en agriculture : nous répandons des poisons efficaces pour des rendements fructueux mais à terme qui stérilisent nos terres, et rendent les paysans dépendants.

Ce qui m'a sauté aux yeux, c'est l'avantage qu'ont les vendeurs de médicaments à ce qu'on ne puisse pas s'auto-soigner, voire à tomber malade ... Bien sûr ça paraît excessif ! Mais alors pourquoi toutes ces difficultés à accéder aux plantes médicinales ? Pourquoi a-t-on éliminé le diplôme d'herboriste ? Pourquoi nous éloigne-t-on des plantes en leur faisant soit un procès d'inefficacité soit un procès de dangerosité, généralement pour la même plante.

C'est pourquoi le combat pour l'herboristerie reste un sacré combat à mener !

La question que vous posez initialement a une connotation très bucolique et anodine mais si à la place de plantes sauvages on parle de plantes médicinales, tout de suite on change de principe, ça devient presque politique !

Sylvie Bornet, pouvez-vous alors nous expliquer ce que sont les plantes médicinales ?

Cette question est un gouffre si on la prend dans toute sa longueur historique et territoriale. Les plantes ont toujours accompagné les humains pour se soigner, mais selon les us et coutumes de chaque pays, on a eu un rapport différent avec ces végétaux. Au Moyen-Âge, dans ce que l'on appelle la France maintenant, il y avait déjà des conflits liés aux différences sociales quant à la vente et à l'utilisation des plantes médicinales. On utilisait alors le terme de « simples » pour désigner un remède populaire par opposition aux préparations savantes que l'on appelait élixirs, thériacales, qui réunissaient un grand nombre d'ingrédients rares et coûteux et donc réservés aux classes dominantes. Thierry Thévenin, auteur de plusieurs livres et notamment de « Plaidoyer pour l'herboristerie » explique en détail cela dans son introduction.

L'herboriste était aussi celui qui connaissait les simples, les récoltait, les vendait et les prescrivait. Ou sinon, les gens avaient recours à une automédication qui se transmettaient le plus souvent par les femmes chargées de soigner la famille.

Tout cela se passe pour aller vite, avant la révolution française où vont voir naître des corporations de médecins, d'apothicaires, et d'épiciers de plantes (vendeur d'épices) et où l'on va stigmatiser dans le même temps les herboristes que l'on va traiter d'empoisonneurs. La montée du pouvoir de l'église occasionnera des procès qui se termineront sur le bûcher ! Le but étant de semer le doute autour d'un savoir populaire acquis à travers le temps et les générations et de s'attribuer le pouvoir de la santé. Malgré cela cette transmission de savoirs était bien ancrée et correspondait au niveau de vie de la plupart des gens surtout à la campagne.

À la fin du 18ème les apothicaires deviennent des pharmaciens et dans leur lutte acharnée pour faire disparaître les herboristes et les épiciers, obtiennent le monopole absolu pour la préparation et la vente de médicaments.

Je cite Thierry pour illustrer le fait que rien n'est résolu et la France a été championne pour ce conflit : « L'histoire des plantes médicinales et des herboristes au XIX e siècle est marquée par le conflit entre

deux visions de la médecine par les plantes. L'une populaire et traditionnelle qu'ils représentent et l'autre, moderne et scientifique. »

Puis le XX^e siècle a balayé d'un revers de main tous ces savoirs autour des plantes avec l'avènement de la chimie. Le diplôme d'herboriste qui avait été malgré tout institué en 1803, place les herboristes sous la double tutelle des médecins et des pharmaciens, ce qui signifie que les connaissances même académiques que le diplôme délivre ne permet pas de prodiguer de soins,

ce qui bien évidemment, mettra vite les herboristes en position délicate. Puis cette « position », avec l'avènement de la chimie, va se résoudre par la suppression du diplôme d'herboriste en 1941 !

Les temps modernes sont nés où le moindre bobo est l'occasion d'essayer un cocktail de molécules synthétisées chimiquement. Je ne désapprouve pas toutes les avancées que la médecine a obtenu mais était-il nécessaire de renier à ce point des savoirs multi millénaires.

Ne pouvait-on pas avancer ensemble entre médecine allopathique et médecine naturelle, pour le bien des malades et non pour celui des laboratoires pharmaceutiques ? Depuis quelques années, des scandales ont éclatés comme celui des médicaments Servier pour les diabétiques et les « coupes faim », les vaccinations excessives contre l'hépatite B qui seraient à l'origine des scléroses en plaque, sans compter le fameux distylbène qui fait encore des victimes après la 2^{ème} génération de femmes, je pourrais en citer bien d'autres, mais je ne veux pas faire ici une liste de médicaments à « problème »

Quand je me suis engagée dans cette voie, je m'étais orientée vers une idée de la santé où l'axe principal est la prévention des maladies. Les plantes représentent notre environnement proche, elles nous nourrissent et certaines d'entre elles peuvent répondre largement à un « rééquilibrage » dont l'organisme a besoin plutôt que d'avoir recours ... à une aspirine.

Pourriez -vous nous décrire votre travail tout au long de l'année, ici dans l'Yonne, en Puisaye ?

Quand je suis sortie de l'école lyonnaise des plantes médicinales, je n'avais qu'une idée, c'était de m'installer, contrairement à la plupart des autres « élèves » bloqués par une législation pas du tout favorable, puisqu'à l'époque il n'y avait que 34 plantes autorisées à la vente libre. Je travaillais déjà avec plus de 50 plantes pour mes différents mélanges de tisanes... Puis depuis 2008, on est passé à 148 plantes. Ce n'est pas parfait et je suis un peu dans le rouge pour certaines plantes mais vous aurez compris que je n'en ai cure ! D'abord parce que de moi même je n'utilise aucune plante toxique et mes mélanges sont bien dosés et n'engendrent aucun risque.

Mon travail au Cabaret des Oiseaux, je le qualifie de saisonnier et rituel.

À chaque moment du printemps, de l'été et de l'automne, il y a une partie de plantes qu'il faut ramasser car cela correspond à sa maturité et donc à la meilleure concentration de ses principes actifs. Cela paraît compliqué mais il est évident que vous n'allez pas ramasser votre menthe quand elle est fanée ! Et je parle de partie de plante car il s'agit en général soit les feuilles pour certaines, soit uniquement les fleurs (exemple la camomille), soit les racines (exemple la bardane) etc...

En tout cas, pour chaque plante il y a une chronicité due à sa maturité qui est fondamentale.

Puis, la cueillette doit s'effectuer par temps sec. Je m'astreins à ne cueillir que le matin, après la rosée et jusqu'au plus haut du soleil pour avoir le meilleur de l'énergie de la plante.

Une fois ma plante cueillie, il est nécessaire de passer par une transformation pour en conserver les propriétés et pour en bénéficier tout au long de l'année.

J'ai un séchoir qui me permet de la déshumidifier sans l'abîmer.

Et il existe d'autres transformations simples dont le but est toujours de mettre en valeur et de conserver les principes actifs de celle-ci. On parle de solvant, l'ingrédient qui permet l'opération.

Et dans ce cas, on a souvent recours à des macérats ou macérations.



J'ai mis au point aussi des baumes très simples à base de cire d'abeille, de plantes en macération et de quelques gouttes d'huiles essentielles. J'ai des sels aromatisés aux plantes diverses et variées, j'ai des sirops et je pourrais faire encore beaucoup de transformations mais je me limite à cela pour l'instant. J'organise des stages en été que j'appelle « initiation aux plantes médicinales » où l'on apprend à reconnaître les plantes courantes qui sont potentiellement intéressantes pour un soin ou un plaisir sans danger ; ce sera donc d'indiquer qu'à chacune de ces plantes il y a une propriété et que pour en bénéficier pleinement toute l'année, il y a des certaines conditions à respecter.

Pour les dates des stages, elles sont sur mon site www.lecabaretdesoiseaux.com

Depuis 12 ans que je suis installée et je vois le chemin parcouru, toutes les personnes qui m'ont aidées, soutenues avec leur enthousiasme... et même si « le monde va mal » il y a une part de l'humanité qui donne l'espoir du changement et c'est pour cela qu'il faut continuer à résister en conscience.

Sylvie, comment vous soutenir, vous et les plantes médicinales ? Sont-elles menacées ?

Les plantes médicinales sont menacées comme nous tous de mourir.

Pardon c'est une blague pas drôle

Oui, dans la logique hyper-commerciale européenne, avec en prime un accord sur le libre échange avec les États-Unis qui se profilent, nous sommes un paquet à être menacé, en bref on va faire entrer des OGM et interdire l'ortie !

Pour ce qui concerne les plantes médicinales et nous petits producteurs, nous naviguons entre l'ignorance de notre existence et des réglementations tellement drastiques qu'elles ne peuvent s'adresser qu'à des laboratoires. Je veux dire que lorsque l'on parle de santé, faut pas rigoler ! Et comme au Moyen-Âge, c'est un domaine réservé et contrôlé.

Revenons au fait rapidement , c'est en avril 2011 que la directive THMPD (Traditional Herbal Medicinal Product Directive) est tombée. Il y a eu de multiples pétitions et beaucoup de bruits.

En fait, il s'agissait pour des laboratoires fabriquant des préparations à base de plantes l'obligation de faire certifier par une AMM simplifiée. Le but affiché étant de protéger le consommateur d'ingrédients et

de mélanges parfois douteux et souvent exotiques. Mais, en conséquence les plus petits labos ont eu du mal à survivre car dans l'obligation de payer cher cette autorisation de mise sur le marché. Oui beaucoup de bruits parce que ce marché de la plante est quand même juteux : je parle de tous ces produits en gélules, comprimés, granules etc... On parlait alors d'atteinte à la liberté de se soigner.

Je signale au passage qu'on ne parlait pas pour autant du contrôle de la ressource végétale voire du pillage de certaine plante mais nous y reviendront plus loin.

Par contre, pour nous, petits producteurs qui avons une formation ou simplement une connaissance de ces plantes, rien n'avait changé. Nous ne sommes pas autorisés à faire figurer sur nos sachets la fonction thérapeutique des plantes de vendre des mélanges et encore moins de donner des conseils. C'est pourquoi certains développent leur imagination avec des « douce nuit » pour des plantes calmantes, « repas léger » pour des plantes digestives etc etc ... Mais, pour moi c'est clair, il faut avoir une position militante en affichant ce potentiel végétal d'abord parce qu'il est issu de connaissances multi-millénaires et de traditions populaires et qu'on nous a dépossédé de ce bien public !

Au sein de mon syndicat « des Simples » et surtout avec Thierry Thévenin, notre porte parole, nous voudrions être inclus dans la réflexion autour du diplôme d'herboriste car sinon nous serions doublement perdant entre le pharmacien et l'herboriste dans leur officine. Il nous faut donc une reconnaissance de type « producteur-herboriste »

Nous avons une dimension que n'ont pas les tenanciers d'officine, nous allons sur le terrain et sommes observateurs et acteurs de cette ressource végétale. Nous sommes animés par une éthique et un souci d'écologie, et sommes vigilants des espèces protégées et bien sûr contre le pillage des ressources pour des biens économiques.

Comment me soutenir ? C'est compliqué parce que je ne suis pas du genre à faire de la publicité mais il est sûr qu'il faut aussi que je gagne ma vie (comme on dit !) non, je crois qu'il faut globalement que les consommateurs soient conscients et mis au courant de ce qu'il se trame pour choisir en connaissance et puis après ... faire confiance !!

Merci à vous pour ces questions !

Consulter le site du Cabaret des oiseaux :
www.lecabaretdeoiseaux.com

Mots-clés