



N° **62**
MARS
2026

CERCLE APS

Autonomie • Survie • Résilience



Ta santé naturellement
Les cosmétiques
maison

Dossier du mois
À la cueillette
des champignons
printaniers

**Vers l'autonomie
au potager**
L'art des couches
chaudes



ÉDITO

Ça fait plusieurs années que je m'intéresse sérieusement à la cueillette de plantes sauvages. Les reconnaître, les utiliser, les intégrer au quotidien... Tout ça s'est fait assez naturellement, au rythme de mon intérêt grandissant pour l'autonomie.

Les champignons, en revanche, c'était une autre étape.

Pas une méfiance irrationnelle, mais plutôt la peur de faire faux. Résultat : pendant longtemps, je n'ai pas osé passer à l'action.

Et puis, à force d'écouter, de lire, de sortir avec des personnes compétentes, les choses ont évolué. Des experts comme Joachim Halgrain apportent exactement ce qu'il faut : de la méthode, de la rigueur et des repères solides pour apprendre progressivement.

Aujourd'hui, je prends beaucoup de plaisir à découvrir ce que les champignons ont à offrir : la diversité des espèces, des textures, des saveurs... et le fait qu'aucune sorte ne se ressemble complètement.

Dans le dossier de ce mois, Joachim partage son approche pragmatique et accessible pour entrer dans le monde des champignons printaniers, gagner en confiance, et apprendre à les reconnaître aisément.

Bonne lecture,

Antoine



4
À la cueillette des champignons printaniers

Hygrophore de mars, morille conique, tricholome de la Saint-Georges... Joachim Halgrain vous guide pas à pas pour reconnaître ces champignons emblématiques du printemps, comprendre leurs habitats et les cueillir en toute sécurité.



11
L'égo-pode

Souvent considéré comme une mauvaise herbe, l'égo-pode est pourtant l'un des meilleurs légumes sauvages de nos régions. François Couplan vous apprend à l'identifier sans risque, à le cuisiner et à profiter de ses vertus nutritionnelles et médicinales.



14
L'art des couches chaudes

Démarrer ses cultures avant la fin de l'hiver, sans chauffage ni électricité, c'est possible. Valentin présente cette technique ancestrale qui permet de gagner plusieurs semaines sur la saison et d'augmenter la productivité du potager.

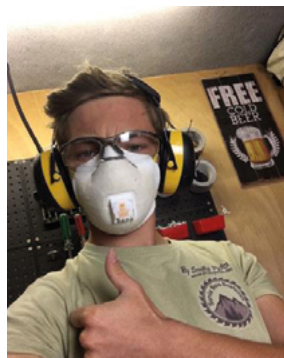
20
Comment gérer votre approvisionnement en eau ?
(3/3)

Dernier volet d'une série essentielle : Sylvestre met en situation concrète les principes de gestion de l'eau en déplacement. Scénarios réels, volumes nécessaires, choix du matériel... pour ne jamais dépendre du hasard.



25
Ce que j'aurais aimé savoir quand j'ai commencé le DIY

Entre deux projets, Dimitri nous partage 10 règles de sécurité issues du terrain et de son expérience de charpentier. Des conseils simples, parfois oubliés, pour bricoler sereinement, éviter les accidents et gagner en autonomie durablement.



29
Cosmétiques maison : reprendre la main sur ses soins du quotidien

Baume à lèvres, déodorant, crème... Flavie pose les bases d'une cosmétique maison simple, efficace et accessible. Une manière concrète de réduire les produits industriels et de mieux comprendre ce qu'on applique sur sa peau.



37
Chemins Sauvages : la transmission de savoir-faire ancestraux

Irène et Stéphane ont choisi de transmettre des gestes anciens pour mieux vivre aujourd'hui. Cueillette, vannerie, feu, méditation en nature... Une rencontre profonde avec deux passeurs de sens qui invitent à se relier au vivant.



Joachim Halgrain est diplômé expert en champignons et phytothérapeute. Il



propose différentes balades à la découverte des plantes et champignons comestibles et médicinaux en Suisse romande. Retrouvez toutes ses activités sur son site : www.balades-champignons-plantes.com

À LA CUEILLETTE DES CHAMPIGNONS PRINTANIER

TROIS CHAMPIGNONS PRINTANIER À DÉCOUVRIR ABSOLUMENT !

Les oiseaux pépient dans les arbres et, suite aux dernières pluies, le chant de la rivière grandit. Les talus sont constellés de primevères et de perce-neige, mars est en chemin.

Discrets et élusifs, le printemps emporte dans sa cohorte une série de délicieux champignons comestibles : l'hygrophore de mars, la morille conique ainsi que le tricholome de la Saint-Georges. Autant de noms qui font saliver bien des amateurs. Apprenez leurs secrets grâce à ces quelques lignes pour maximiser vos chances de récolte et chaussez vos bottes !

L'hygrophore de mars

Nom scientifique : *Hygrophorus marzuolus*

Noms français : Hygrophore de mars, charbonnier de printemps

Famille : Hygrophoraceae

Fructification : essentiellement printanier, de février à mai

Milieu de prédilection : forêt mixte calcaire

Comestibilité : bon comestible charnu

Caractères distinctifs : champignon précoce, chapeau grisâtre charnu, lames souples et espacées.



Non, ce mystérieux champignon à l'aspect bigarré n'a, malgré son étrangeté, aucun rapport avec la planète rouge. C'est bien à sa saison de croissance qu'il doit son nom ! Apparaissant dès la fonte des neiges, ce curieux champignon est l'un des tout premiers comestibles de l'année, profitez-en ! Il faudra cependant vous armer de patience, car il excelle dans l'art du camouflage et ne prospère que dans certains milieux spécifiques.

Période de cueillette

Cet hygrophore apparaît typiquement à la fonte des neiges, au printemps, en montagne. C'est un des tout premiers champignons à sortir du frimas hivernal et on le récolte de février à mai, avec un pic en mars-avril. Quelques rares récoltes automnales ou hivernales ont été signalées.

Étymologie

Du grec *ugros* et *phoru* : « qui porte l'eau » pour le nom du genre (les hygrophores sont souvent visqueux) et de l'allemand *März*, évoquant sa période d'apparition souvent au mois de mars.

Où trouver l'hygrophore de mars

Cet hygrophore est un champignon mycorhizien qui affectionne les forêts mixtes de moyenne montagne. Il pousse principalement dès 700 mètres d'altitude et peut grimper jusqu'à 1700 mètres. Ses arbres fétiches sont le sapin blanc (*Abies alba*) et le hêtre (*Fagus sylvatica*), mais il ne dédaigne pas non plus l'épicéa (*Picea abies*) et les pins (*Pinus sp.*). Il a une nette préférence pour les sols calcaires bien humides. Ses exigences en font plutôt un champignon des massifs montagneux (Alpes, Jura, Vosges, Massif central, Pyrénées), bien qu'il puisse apparaître ailleurs également. De plus, il semble apprécier la présence de mousses.

On le trouve dans différents pays d'Europe, notamment dans les régions riches en sapin blanc (*Abies alba*).

Comment reconnaître l'hygrophore de mars ?

Ce champignon se reconnaît à son aspect robuste et massif avec son chapeau gris sale et ses lames espacées. C'est surtout sa poussée précoce qui permet de l'identifier aisément.

- **Taille**¹ : chapeau de 4 à 15 cm, pied de 3 à 9 cm de long
- **Chapeau** : charnu, convexe puis plan, un peu visqueux, d'abord blanchâtre, puis vite envahi de gris-noir. La marge est enroulée puis ondulée.
- **Hyménium**² : lames décurrentes, épaisses et espacées. D'abord blanches, puis grises et enfin noirâtres
- **Pied** : trapu, fibrilleux, blanchâtre à gris, présence de petits flocons en son sommet
- **Chair** : blanche à grise, épaisse et ferme
- **Saveur** : douce
- **Odeur** : agréable, évoquant la rose selon certains
- **Sporée** : blanche



Valeurs nutritionnelles et vertus médicinales

Si certains hygrophores ont fait l'objet d'études, ce n'est pas encore le cas pour cette espèce printanière. Nous savons en revanche qu'il contient un taux élevé d'ergostérol (un précurseur de la vitamine D).

Confusions et espèces proches

Son apparition précoce et son milieu montagnard permettent de l'identifier de manière simple et sûre. Vous pourriez tout au plus le confondre avec les chapeaux noirs et desséchés par l'hiver de la russule noirissante (*Russula nigricans*). Cependant, ces derniers auront une consistance molle peu engageante contrastant avec la fermeté des hygrophores. À noter qu'un autre comestible, qui apparaît en été et en automne, en montagne, lui ressemble beaucoup : il s'agit de l'hygrophore des chèvres (*Hygrophorus camarophyllus*).

Mes astuces de cueillette

L'hygrophore de mars est une espèce le plus souvent grégaire, qui peut apparaître en groupes plus ou moins imposants. Le plus dur consiste donc à trouver le premier ! D'autant plus qu'il est totalement enterré et caché sous le substrat lorsqu'il est jeune. Il faut alors prêter attention aux monticules suspects sur le sol

1. La taille du chapeau s'entend en hauteur.
2. Partie fertile du champignon qui contient les spores.

de la forêt et délicatement soulever feuilles et aiguilles. Son aspect terreux n'aide pas beaucoup à l'apercevoir, même lorsqu'il a percé l'humus. Parfois, l'écureuil ou le mulot, qui en sont friands, nous aident en laissant de petits morceaux de chair blanche sur le tapis de la forêt, soyez vigilants !

Protection et précaution

Hélas, comme de nombreuses autres espèces, l'hygrophore de mars se raréfie. S'il était autrefois massivement récolté dans certaines régions, beaucoup de ses stations ont à présent disparu. Certains guides de terrain conseillent même de s'abstenir de le récolter, et il figure sur la liste rouge des champignons menacés de Suisse. En tout état de cause, soyez toujours respectueux et laissez d'une part tous les exemplaires âgés ou trop jeunes et, d'autre part, des spécimens sains pour la multiplication de l'espèce.

Cuisine et conservation

La saveur fine et délicate de sa chair mérite qu'on le cuisine simplement, et peut-être même que l'on se passe des traditionnelles alliées (oignon et ail), qui couvriraient son goût. Il se prête mal au séchage, mais on peut le congeler en cas de récolte très abondante.

Le tricholome de la Saint-Georges

Nom scientifique : *Calocybe gambosa*

Noms français : tricholome de la Saint-Georges, mousseron

Famille : Lyophyllacées

Fructification : essentiellement printanier, d'avril à juin

Milieu de prédilection : li-sières, haies, bords de chemins, rives

Comestibilité : excellent comestible très charnu

Caractères distinctifs : champignon blanc crème charnu, odeur puissante de farine fraîche.



Peu après les morilles, si les pluies sont suffisantes, apparaît un autre délice printanier : le mousseron, ou tricholome de la Saint-Georges. Il est nommé ainsi, car il apparaît souvent aux alentours de la Saint-Georges, soit le 23 avril. Comestible très réputé au moins depuis la Renaissance et vendue à bon prix, cette espèce fait toujours partie de nombreux menus étoilés.

Période de cueillette

Le mousseron apparaît en général peu après les morilles, soit entre la mi-avril et la mi-mai. En montagne, on peut le trouver

jusqu'en juin. On rapporte également quelques très rares récoltes automnales. Il peut parfois s'écouler plusieurs semaines entre une récolte effectuée en versant sud (adret) ou au nord (ubac). Cela n'est bien sûr pas propre à cette seule espèce, mais explique en partie sa période de croissance étalée.

Étymologie

Du grec *kalos* et *kubê*, « belle tête » pour le genre et du latin *gamba*, « à pied robuste », en référence au puissant stipe de l'espèce.

Où trouver le tricholome de la Saint-Georges

Ce mousseron affectionne les li-sières, les bords de chemins, les haies ou encore les bords de ruisseau. Il s'agit d'une espèce saprophyte, avec une préférence pour les sols calcaires et riches. On le trouve majoritairement sous les feuillus (frênes, noisetiers, ormes), mais aussi sous toutes sortes de Rosacées : aubépines (*Crataegus sp.*), pruneliers (*Prunus spinosa*), etc. Il a pour habitude de se développer en grands groupes, ou même en rond de sorcière assez imposants. On le trouve parfois au cœur des villes (dans les parcs) ou les gazons des villas !

On le rencontre tout aussi bien en Europe, du nord au sud, ainsi qu'aux États-Unis et au Canada.

Comment reconnaître le tricholome de la Saint-Georges ?

Ce champignon se reconnaît à son aspect robuste et massif avec son chapeau blanc crème, ses lames serrées et son odeur typique de farine fraîche.

- **Taille** : chapeau de 3 à 10 cm, pied de 3 à 8 cm de long
- **Chapeau** : bombé puis convexe, charnu, blanc crème à marge enroulée. La cuticule est lisse, mate et séparable. La couleur peut virer à l'ocre avec l'âge.
- **Hyménium** : lames serrées et échancrées concolores au chapeau
- **Pied** : souvent court et épais, blanchâtre, fibrilleux à sa base
- **Chair** : blanche, épaisse
- **Saveur** : douce, évoquant la farine
- **Odeur** : agréable, évoquant la farine fraîche ou le concombre
- **Sporée** : blanche



Valeurs nutritionnelles et vertus médicinales

Le mousseron possède une nette action hypoglycémiante, qui serait comparable à celle de l'insuline. On ne le trouve pas sous la forme de compléments alimentaires, il faudra donc le consommer pour profiter de ses vertus.

Confusions et espèces proches

Le printemps reste une saison relativement calme pour les champignons, et peu d'espèces peuvent se confondre avec le mousseron à cette période. On notera quand même la confusion possible avec l'inocybe de Patouillard (*Inocybe erubescens*), printanier lui aussi, et qui peut partager le même habitat. Cette espèce toxique devrait néanmoins facilement se reconnaître, car sa chair rougit et dégage une odeur fruitée typique. À noter également que, parfois, notre mousseron peut arborer un énorme pied pour un tout petit chapeau ! Il existe aussi une forme jaune rare (*var. flavida*) tout aussi délicieuse.

Mes astuces de cueillette

Le tricholome de la Saint-Georges est une espèce fidèle à ses stations, notez donc soigneusement son emplacement et revenez quelques jours plus tard, il est possible de faire plusieurs récoltes sur un même printemps. Ce champignon pousse parfois en d'imposants ronds de sorcières qui s'élargissent avec le temps. Je le repère grâce à la couleur de l'herbe qui est un peu plus vive à l'emplacement du cercle où se trouve le mycélium !

Protection et précaution

Le mousseron est un champignon rapidement gagné par les vers.

Ainsi, avant de remplir votre panier, vérifiez bien les vieux exemplaires, en coupant une tranche de champignon. Si cette dernière est constellée de petits trous, laissez la nature faire son œuvre.

Cuisine et conservation

Avertissement : la saveur assez farineuse de ce dernier ne plaira pas à tous. Mais sa consistance agréable le place en haute estime sur ma liste des comestibles. On le cuisine principalement à la crème, qu'on ajoutera en cours de cuisson, en laissant réduire à petit feu. Il accompagne merveilleusement bien le veau et certaines volailles, mais se suffit aussi à lui-même dans un risotto ou avec des pâtes fraîches, par exemple. On pourra congeler ou sécher en tranches les récoltes abondantes.



La morille conique

Nom scientifique : *Morchella deliciosa* (anciennement appelée *Morchella conica*)

Nom français : Morille conique

Famille : Morchellacées

Fructification : de février à juin

Milieu de prédilection : forêts de feuillus ou de conifères

Comestibilité : excellent comestible cuit, toxique cru

Caractères distinctifs : champignon creux, chapeau alvéolé gris à noir



Espèce légendaire et mystérieuse qui fait l'objet d'une recherche intense et d'un commerce international. De mauvaises langues prétendent que certains n'hésitent pas à emporter le secret de leurs stations dans leur tombe, c'est dire ! Ce champignon possède en effet un parfum exceptionnel et se négocie à bon prix dans les commerces. La mise en culture réussie de certaines espèces de morilles pourrait soulager la pression sur les espèces sauvages.

Période de cueillette

On peut trouver la morille conique dès le mois de février dans des emplacements chauds et ensoleillés en plaine, et jusqu'en juin

en montagne, vers 2000 mètres. C'est en général l'espèce qui inaugure la saison des morilles. Le pic de production se situe le plus souvent entre fin mars et fin avril. Néanmoins, elle n'apparaîtra que si la pluviométrie est suffisante et le sol pas trop asséché par la bise (vent du nord).

Étymologie

Du latin tardif *deliciosus* (« doux, agréable »).

Où trouver la morille conique

La morille conique est une espèce mycorhizienne qui affectionne les forêts de feuillus comme de conifères, plutôt sur sol calcaire. Deux arbres lui semblent particulièrement favorables : le frêne (*Fraxinus excelsior*), dont elle aspire le sucre, et le sapin blanc (*Abies alba*), qu'elle affectionne notamment dans les milieux montagnards. L'orme (*Ulmus*) lui est aussi particulièrement cher, mais il a presque disparu de nos contrées. Il arrive parfois que d'autres espèces de morilles poussent en abondance à la suite d'incendies ou sur des places à feu, il est donc conseillé d'aller prospecter ces endroits le printemps suivant le sinistre. On rapporte parfois la présence de morilles dans des lieux insolites, comme les jardins, les parcs ou encore les dépôts. Elles apprécieraient notamment le sucre présent dans les pommes. Il faut bien retenir que la morille conique reste le plus souvent fidèle à ses stations d'année en année, ce qui explique que ses stations soient jalousement gardées.

C'est une espèce cosmopolite que l'on trouve en Europe, mais aussi en Inde, au Népal et même au Brésil et dans de nombreux pays de l'hémisphère nord.

Comment reconnaître la morille conique ?

Son chapeau conique à alvéoles régulières totalement creux ainsi que sa période d'apparition aident fortement à la reconnaître.



- **Taille :** chapeau de 4 à 12 cm, pied de 1 à 4 cm
- **Chapeau :** creux, conique pointu ou arrondi au sommet, à côtes longitudinales marquées et à alvéoles régulières plus longues que larges. La couleur varie selon la maturité et le biotope, passant du gris beige au brun olive, voire au noir profond. Un petit sillon est présent entre le pied et le chapeau
- **Hyménium :** les spores se trouvent dans les alvéoles du chapeau
- **Pied :** creux, finement granuleux, blanchâtre
- **Chair :** blanchâtre, flexible.
- **Saveur :** douce
- **Odeur :** agréable, que certains comparent à un miel fruité
- **Sporée :** ocre

Valeurs nutritionnelles et vertus médicinales

En raison des hémolysines qu'elles contiennent et qui attaquent les globules rouges, toutes les espèces de morilles sont fortement toxiques crues. Heureusement, ces molécules disparaissent à la cuisson et au séchage. Je vous conseille donc de bien faire cuire vos morilles (au moins une vingtaine de minutes) avant de les déguster.

Les morilles sont pauvres en graisses et riches en fibres, fer, magnésium, zinc, cuivre et calcium. Si les valeurs nutritionnelles peuvent varier selon l'habitat ou le substrat de culture, on retrouve en moyenne 25 g de protéines dans 100 g de *Morchella conica* séchée, ainsi que des quantités non négligeables de vitamines B, C et D !

Du côté médicinal, les morilles noires sont utilisées dans la pharmacopée chinoise depuis de nombreux siècles. On leur prête des vertus antioxydantes, immunostimulantes, antibactériennes, anti-inflammatoires ou encore hépatoprotectrices. Néanmoins, on dispose encore de trop peu d'études pour confirmer ces résultats. La morille ne se consomme pas sous forme de complément alimentaire, mais vous la trouverez séchée dans de nombreux commerces.

Confusions et espèces proches

Le groupe de la morille conique reste relativement confus pour

les mycologues et on attend encore une classification déterminante basée sur la génétique. Cela ne doit pas influencer l'amateur de champignons, car, rappelons-le, toutes les morilles sont comestibles et délicieuses une fois bien cuites. On mentionne souvent dans les livres un risque de confusion avec des espèces de gyromitres, notamment *Gyromitra esculenta*, qui a très longtemps été considérée comme comestible, mais qui est, en réalité, un champignon potentiellement mortel. Les gyromitres n'ont pas d'alvéoles comme la morille, mais un chapeau lobé évoquant une cervelle, et elles affectionnent plus particulièrement les conifères sur terrain acide, en montagne. Avec un peu de prudence et d'observation, on devrait pouvoir éviter toute confusion. Les verpes (*Verpa sp.*) sont également des champignons printaniers, mais elles possèdent un long pied et un petit chapeau ridé et libre. Elles sont comestibles, mais rares, et donc à préserver.

Mes astuces de cueillette

Chercher les morilles implique de reconnaître certaines essences d'arbres. Ne perdez pas votre temps dans des chênaies, mais visez systématiquement les frênes ou les sapins blancs. La morille conique pousse assez étonnamment souvent au bord des chemins ou en lisière, voire même dans les prés (toujours en lien avec un arbre). Bien sûr, rien n'est si simple, et certaines stations se trouvent aussi au cœur des forêts ou sur des pentes escarpées ! Elle

semble également sensible aux chocs thermiques, et peut, par exemple, apparaître après une chute de neige, lorsque les températures redeviennent clémentes. J'obtiens également parfois de bons résultats le long des voies ferrées : notre belle serait sensible aux vibrations dans le sol !

Certains champignons aiment partager les mêmes stations que la morille. Citons par exemple la pézize veinée (*Disciotis venosa*) comestible à odeur de Javel ou encore la splendide pézize écarlate (*Sarcoscypha coccinea*) qui pourront vous mettre sur sa piste.

Selon sa région, il est également très utile d'observer certaines floraisons, comme celle du bois gentil (*Daphne mezereum*) ou du tussilage (*Tussilago farfara*), souvent annonciatrices de la venue des morilles. Lorsque je confectionne mes premières soupes d'ortie, il est également temps d'aller aux morilles ! La botanique aide parfois le mycophage !

C'est la reine du camouflage et il arrive fréquemment de passer à côté sans la voir ! Adaptez votre rythme, marchez plutôt lentement et toujours dans le sens de la montée, pour faciliter la prospection. Une fois que vous aurez observé vos premières morilles, cela deviendra plus facile.

Protection et précaution

Quelle tristesse que de constater chaque année la destruction de certaines stations à morilles ! Bûcheronnage, tassement du sol par le bétail ou des machines,

les causes sont nombreuses et les champignons de plus en plus rares. Ayez donc le courage de laisser quelques individus, même dans vos meilleurs coins, pour qu'ils puissent répandre leurs précieuses spores. Et si vous ne voulez pas trahir vos emplacements, cachez les spécimens laissés sur place sous une couche de feuilles.

Cuisine et conservation

La délicatesse de sa saveur peut expliquer son prix élevé (environ 100 €/kg). De plus, la morille conique est souvent considérée comme la meilleure des morilles par les grands chefs, même si cela reste une affaire de goût. Elle se prête très bien au séchage, et son arôme tendra même à être ren-

forcé par ce procédé, alors pourquoi ne pas confectionner de magnifiques guirlandes de morilles pour ajouter une note forestière à votre décoration ? Attention, seuls les individus parfaitement sains se prêtent bien à la dessiccation, les autres seront cuisinés sur le champ ou mis au frigo pour une durée maximale de 48 heures.

TAGLIATELLES FRAÎCHES AUX MORILLES

Les morilles s'apprêtent délicieusement avec de la crème fraîche. Cette sauce peut ensuite s'utiliser pour napper des pâtes fraîches, une viande ou encore des tranches de pain grillé. Si vous n'avez pas le temps de fabriquer vos propres tagliatelles, vous en trouverez de très bonnes dans le commerce. Vu le prix un peu réhibitoyre de la morille, j'utilise aussi d'autres champignons (champignons de paris, pleurotes) pour donner du volume à la sauce.



Ingrédients, pour 4 personnes

Sauce

- 400 g d'un mélange de champignons ;
- 60 g de morilles noires séchées ;
- 2 échalotes ;
- 50 cl de crème double ou entière épaisse ;
- 30 g de beurre ;
- Sel et poivre.

Pâtes

- 300 g de farine ;
- 3 œufs.

Préparation

1. Laissez tremper les morilles dans l'eau tiède au moins 30 min (réservez le jus de trempage).
2. Dans une poêle, faites blondir l'échalote dans le beurre sans la brûler.
3. Sur feu vif, ajoutez-y les champignons coupés en morceaux et laissez cuire 5 min.

4. Une fois que les champignons ont rendu leur jus, ajoutez la crème, un peu de jus de trempage et laissez mijoter encore 25 min à feu très doux, jusqu'à obtenir une sauce épaisse et bien liée.
5. Salez, poivrez et réservez.
6. Dans un saladier, versez la farine, creusez-y un puits et ajoutez-y les œufs.
7. Pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
8. Sur un épais fond de farine, étalez la pâte au rouleau à pâtisserie le plus finement possible (rajoutez de la farine au besoin, le rouleau à pâtisserie ne doit pas coller).
9. Découpez les tagliatelles au couteau puis faites-les cuire 1 à 3 min dans une grande casserole d'eau salée frémissante.
10. Égouttez vos pâtes et dressez dans les assiettes avec la sauce.

Bon appétit !

Joachim Halgrain



L'ÉGOPODE

Noms : égo-pode, herbe aux goutteux, pied de chèvre, podagraire

Nom latin : *Aegopodium podagraria*

Famille : Apiacées

Plante : Feuilles sortant directement du sol avant le développement de la tige florale, feuilles de taille moyenne découpées en trois folioles plus ou moins découpées, pétiole triangulaire.

Fleurs et fruits : petites fleurs blanches en ombelles composées, fruits petits, ovoïdes.

Environnement : jardins, bois, bords des chemins ombragés.

L'égo-pode est l'une de nos meilleures plantes comestibles car il réunit plusieurs qualités. Il pousse en abondance dans la plupart de nos régions et se propage facilement : il n'est pas menacé par une cueillette, même abondante, puisque c'est l'une des « mauvaises herbes » les plus détestées et qu'à ce titre, il est constamment détruit impitoyablement par les jardiniers et les responsables de l'entretien des « espaces verts ». L'égo-pode est facile à reconnaître

et s'identifie de façon simple et efficace, a priori sans risque de confusion avec des espèces toxiques. Sa saveur est agréable et ses feuilles peuvent s'utiliser dans une multitude de préparations alimentaires, crues ou cuites. Elles sont riches en nutriments et ne renferment pas, semble-t-il, de facteurs antinutritionnels majeurs, ce qui permet d'en consommer régulièrement d'importantes quantités sans problème. Il est difficile de trouver mieux !

COMMENT IDENTIFIER L'ÉGOPODE ?

À son apparence

L'égo-pode est une plante vivace qui se propage aisément grâce à ses longues tiges souterraines, ou « rhizomes », pour former de

vastes colonies. Ses feuilles sont divisées en trois folioles, elles-mêmes divisées (plus ou moins complètement) en trois, ce qui leur donne un aspect caractéristique. Son long pétiole, de section

François Couplan, ethnobotaniste, est l'auteur de nombreux ouvrages sur les plantes et la nature, notamment *Plantes sauvages comestibles et toxiques*. Il organise régulièrement des stages de découverte des plantes sauvages comestibles et médicinales, ainsi qu'une formation complète sur trois ans (Collège Pratique d'Ethnobotanique). Retrouvez toutes les informations sur son site : www.couplan.com.



triangulaire, est creusé en gouttière sur le dessus. Membre de la grande famille des Ombellifères – aujourd’hui nommées « Apiacées » –, comme la carotte et le persil, l’égopode possède des petites fleurs blanches réunies en ombelles hémisphériques, délicates et gracieuses, terminant des tiges robustes, creuses et sillonnées dans leur longueur. Elles donnent de petits fruits allongés et ovoïdes.

Tous les jardiniers connaissent cette plante aux longs rhizomes traçants qui envahit leurs cultures – surtout parmi les plantes vivaces et les arbrisseaux tels les framboisiers ou les groseilliers... Elle indique qu’il y a longtemps poussait là une forêt, l’habitat naturel de l’égopode. En effet, il pousse spontanément dans les bois frais, les haies et les bords de chemins ombragés dans toutes nos régions.



Le nom botanique de la plante, tiré du grec *aîx, aigos*, « chèvre », et *podion*, « pied », se réfère à la forme des feuilles, évoquant pour les Anciens la forme d’un sabot de chèvre. L’épithète *podagraria* signale les propriétés médicinales de la plante, autrefois réputée soigner la goutte, ou « podagre » (voir plus loin).

À son odeur

Lorsqu’on froisse la plante, elle dégage une agréable odeur aromatique évoquant les agrumes qui trahit son appartenance à la grande famille des Apiacées. Cette odeur est moins marquée que chez d’autres cousines comme la berce ou le panais, mais elle est très nette : il suffit de couper une feuille et d’en humer le pétiole pour la sentir.

À son toucher

Les très jeunes feuilles encore à peine épanouies, de couleur vert tendre, ont un toucher frais et délicat très particulier. Plus tard, les feuilles deviennent moins souples et ont un toucher moins doux, plus commun.

Confusions à éviter

Il peut être possible de confondre l’égopode avec d’autres Ombellifères fréquentant les mêmes lieux, en particulier l’angélique (*Angelica sylvestris*), aux grandes feuilles munies de folioles bien plus nombreuses et aux pétioles arrondis en dessous.

L’anthriscue (*Anthriscus sylvestris*), les chérôphylles (*Chaerophyllum* spp.) et les Ombellifères toxiques ont tous des feuilles beaucoup plus finement découpées et l’habitat de ces dernières – la plupart aiment les lieux humides – est généralement différent de celui de l’égopode, sauf celui de la petite ciguë (*Aethusa cynapium*). De toute façon, l’égopode se reconnaît sans ambiguïté à la forme en V de son pétiole.



Fleurs en ombelles caractéristiques des Apiacées.

USAGES ET VERTUS

Comment manger l’égopode

L’égopode, comme la berce spondyle (*Heracleum sphondylium*), est un légume aromatique, une catégorie inexistante parmi nos

plantes cultivées présentant différents types de légumes (légumes-feuilles, racines, tiges ou boutons) et des aromates, mais rien qui ne lui ressemble. On peut, certes, consommer l’égopode seul, en garniture, mais il

est meilleur à mon avis lorsqu’on le mélange à d’autres ingrédients moins goûteux, par exemple dans les gratins, les quiches ou les brèdes, avec des pommes de terre ou des céréales.

Son goût

Tout jeune, l'égopode possède une saveur aromatique fraîche et agréable qui n'est pas sans rappeler un peu l'encens. C'est à la fois un légume et un condiment à découvrir. Plus tard, son goût est plus prononcé, mais reste excellent pour relever d'autres aliments plus fades auxquels on peut l'associer.

Qualités nutritionnelles et médicinales

L'égopode est l'un de nos meilleurs légumes sauvages. Les jeunes feuilles qui se montrent au premier printemps, d'un vert clair, sont un peu froissées, luisantes et souvent rougeâtres. Elles sont tendres et aromatiques.

Excellentes crues, elles font de très bonnes salades.

Lorsque les feuilles sont devenues adultes, de couleur vert sombre et mates, elles deviennent plus dures, il est donc préférable de les faire cuire et d'en hacher finement le pétiole. Leur parfum permet de préparer divers plats, en particulier des gratins, des tartes salées, des quiches et d'excellents soufflés. On peut les cueillir encore lorsque la tige s'est développée, mais leur saveur devient plus forte.

L'égopode est d'une grande richesse en vitamine C. Sa composition nutritionnelle n'a pas été précisément étudiée, mais il renferme probablement tous les minéraux, oligo-éléments, vitamines et antioxydants nécessaires à l'équilibre de notre organisme. Ses protéines, comme

celles de tous les légumes chlorophylliens, sont équilibrées en

acides aminés essentiels et donc de même valeur que les protéines animales.

Plante médicinale autrefois réputée, l'égopode était utilisé pour soulager l'accumulation douloureuse d'acide urique connue sous le nom de goutte. De là vient son surnom d'« herbe aux goutteux ». Sa consommation régulière détoxifierait l'organisme.

L'égopode était autrefois cultivé tant comme plante potagère que comme médicinale.

Autres utilisations de l'égopode

Les feuilles d'égopode permettent de préparer un purin, moins connu que celui d'ortie ou de consoude, mais appréciable pour accélérer la croissance des légumes du potager.

Truffade à l'égopode

La truffade est un plat de pommes de terre originaire du Massif central assez semblable aux röstis suisses. Voilà un plat revigorant qui viendra rassasier les bons mangeurs !

Ingrédients

- 600 g de pommes de terre ;
- 50 g de beurre ;
- 50 ml d'huile d'olive ;
- Sel ;
- Poivre ;
- Noix de muscade ;
- 200 g de feuilles d'égopode ;
- 200 g de fromage râpé ;
- 1 gousse d'ail.

Préparation

1. Lavez et pelez les pommes de terre et détaillez-les en tranches fines.
2. Hachez grossièrement les feuilles d'égopode.
3. Chauffez l'huile et le beurre dans une poêle et faites-y revenir les feuilles d'égopode.
4. Ajoutez les pommes de terre. Salez, poivrez et aromatisez d'ail et de muscade.
5. Ajoutez le fromage râpé. Remuez fréquemment. Laissez cuire les pommes de terre et fondre le fromage.
6. Retournez la truffade sur une assiette et découpez en parts pour servir.

Valentin s'est mis à la permaculture il y a plus de 10 ans. Il s'est formé sur



le terrain, dans les alpages et des fermes de toute l'Europe, avant de passer sa Certification de Designer en Permaculture. Une encyclopédie vivante de la permaculture!

VERS L'ABONDANCE AU POTAGER

LES COUCHES CHAUDES

UNE TECHNIQUE ANCESTRALE POUR DES RÉCOLTES QUI ONT UNE LONGUEUR D'AVANCE

À l'arrivée des beaux jours, je trépigne d'impatience à l'idée de pouvoir faire mes premiers semis. Pourtant, il fait encore trop froid. Même si le soleil est là en journée, les gelées nocturnes sont fatales pour les légumes, surtout les jeunes pousses.

Ce qui m'embête, c'est qu'en attendant trop longtemps avant de démarrer les premiers semis, je prends du retard sur toute ma saison de culture. Je vous en ai déjà parlé, les successions et rotations de cultures occupent chez moi une place importante. Pour lancer ce cycle et pouvoir enchaîner les plantations dans de l'année, j'ai besoin de commencer le plus tôt possible.

C'est pour cette raison que j'utilise une technique connue des maraîchers depuis très longtemps et qui permet de feinter la fraîcheur de la fin de l'hiver : la couche chaude !

C'est une technique qui demande du temps, pas mal de matière organique, et donc la manutention qui va avec, mais au début de la saison, ça tombe bien, j'ai ce temps et cette énergie à disposition.

Je vais donc une nouvelle fois relancer mes couches chaudes et, cette année, je vous propose de détailler étape par étape la réalisation de ce processus pour vous permettre de le réaliser chez vous !



PRINCIPE DE FONCTIONNEMENT

Datant du XVI^e siècle, cette technique a été beaucoup utilisée et développée par les fameux maraîchers de Paris au XIX^e siècle. En effet, ceux-ci faisaient face à une forte demande pour nourrir

la population de la ville. Ils l'ont donc beaucoup utilisée pour hâter leurs cultures en tout début de saison et produire plus de premiers.

Cette méthode permet de préparer des plantons ou de démarrer des légumes primeurs dans un « caisson chauffant ». Cette chaleur provient, vous allez le voir, uniquement de la décomposition d'éléments naturels et fonctionne comme une sorte de radiateur pour nos jeunes légumes quand la saison est encore froide.

La technique est simple : il suffit de réunir dans un caisson une grosse quantité de matière organique fraîche pour utiliser la chaleur qui s'en dégage au bénéfice des jeunes cultures.

Ces caissons sont recouverts d'une vitre ou d'un plastique pour conserver la chaleur à l'intérieur de la couche.

Si vous avez déjà eu l'occasion de voir un tas de fumier de cheval à la campagne en hiver, vous aurez pu remarquer qu'il fume même par des températures en dessous de zéro.

Lorsqu'on constitue un volume suffisant de matière organique fraîche, au minimum un mètre cube, un processus de fermentation démarre. Il est lié à l'activité des micro-organismes, dont le rôle est de décomposer la matière ; c'est cette activité microbienne qui génère de la chaleur.

Dans notre couche chaude, il faut donc créer les conditions idéales pour que cette fermentation ait lieu et que les micro-organismes puissent prospérer et nous faire bénéficier de leur chaleur.

Cette montée en température se divise en deux phases :

1. **Le « coup de feu »** : cette phase ne dure que quelques jours (5 jours environ), mais le mélange atteint des températures très élevées (voir tableau page suivante). **Pendant cette période, il ne faut pas utiliser la couche chaude, au risque de brûler les plantes.**
2. **La stabilisation** : vient ensuite une deuxième phase, plus longue, où la température se stabilise à un niveau plus bas. C'est pendant cette période que l'on peut lancer la culture de nos légumes.

LES POINTS CLÉS

Les types de matières organiques

Pour que le processus puisse avoir lieu, il faut que la matière organique soit la plus fraîche possible. Traditionnellement, on utilise du **fumier de cheval**, car il est disponible facilement à la sortie de l'hiver et il permet d'excellents résultats en termes de température.

Vous pouvez aussi utiliser de la matière verte comme de **l'herbe de tonte fraîche** ou autres broussailles, comme de l'ortie, par exemple. Ces matériaux sont en revanche plus difficiles à réunir en grande quantité quand le printemps n'est pas encore amorcé.

Ils fournissent néanmoins d'excellents résultats au niveau de la montée en température, mais ne durent pas très longtemps.

Une autre possibilité, c'est d'utiliser du **broyat frais (BRF)** également disponible facilement à la sortie de l'hiver, car c'est une bonne période pour tailler de nombreux arbres et arbustes. Le broyat a une montée en température plus douce, mais une couche réalisée avec cette matière a aussi une bien plus longue durée de vie. Il faut cependant utiliser du broyat de qualité, issu de bois frais, et non de bois sec. Les branches utilisées doivent être des jeunes rameaux de deux à trois ans maximum. Après, le

bois est trop vieux et n'a plus les mêmes propriétés pour la décomposition.

Vous pouvez également vous orienter vers du **fumier d'autres animaux**, mais les propriétés en termes de montée en température et de durée de chauffe ne seront pas les mêmes. Voici un petit tableau pour vous donner quelques idées en la matière.

Il faut que le volume de matière organique soit réuni en une seule fois et qu'il soit fait avec la matière la plus fraîche possible, donc du fumier tout juste sorti des écuries. La toute première fois que j'ai essayé cette technique, j'ai laissé un tas de fumier de cheval

Type de fumier/ matière	Température maximale	Température stabilisée	Durée de chauffe
Broyat (BRF)	35 – 50 °C	18 – 22 °C	2 à 3 mois
Cheval	60 – 80 °C	20 – 25 °C	4 à 5 semaines
Herbe fraîche	60 – 70 °C	20 – 25 °C	2 semaines
Mouton	65 – 85 °C	20 – 25 °C	4 semaines
Poule	75 – 80 °C	25 °C	3 à 4 semaines
Vache	30 – 40 °C	15 – 18 °C	inefficace seul

à l'entrée de mon jardin pendant une semaine avant de l'utiliser et le résultat a été particulièrement mauvais.

Le volume

Comme mentionné plus haut, la quantité de matière est un des points essentiels à retenir, car si vous n'en réunissez pas suffisamment, la montée en température n'aura pas lieu du tout, ou alors seulement en plus petites proportions, c'est-à-dire moins chaud et moins longtemps. Il faut donc un tas d'au moins un mètre cube pour constituer un « cœur » de décomposition stable et durable.

L'humidité

Quels que soient les matériaux que vous utilisez, il faut qu'ils soient mouillés abondamment pour démarrer correctement la fermentation. Si vous utilisez du fumier, qui contient pas mal de paille, il sera sec dans son ensemble, même s'il est frais. C'est également le cas pour le BRF. Il

faut donc humidifier abondamment ces matériaux pendant la mise en place du tas. L'idéal, c'est de verser une vingtaine de litres d'eau chaque fois que vous avez ajouté une couche de 20-30 cm.



Pour ma part, je verse entre 60 et 80 litres environ (6-8 arrosoirs) sur un tas d'un mètre cube. La quantité d'eau varie aussi en fonction du type de fumier/matériau utilisé. Un tas constitué surtout d'herbe n'aura pas besoin d'autant d'eau qu'un tas réalisé avec du fumier de cheval très riche en paille.

Je le redis ici, car c'est important : la couche doit être remplie et arrosée en une seule fois, puis laissée à elle-même pour que la montée en température soit efficace et homogène.

Le compactage

Pour que la montée en température à l'intérieur de la couche chaude soit homogène, il faut compacter la matière organique. Des poches d'air trop importantes à l'intérieur du tas agissent comme des isolants et ne permettent pas à la chaleur de se répandre partout.

Comme pour l'arrosage, je vous recommande de le faire couche après couche plutôt que d'attendre d'avoir le temps complet. En plus de vous garantir une réussite plus fiable, vous écarterez également un autre problème : la diminution du volume à l'intérieur de la couche. En effet, en se décomposant, la matière organique va diminuer en volume. Même si le phénomène aura lieu dans tous les cas, il sera moins important si

vous avez pris soin de bien tasser votre couche chaude.

Finalement, cette étape permet aussi de concentrer plus de matière à l'intérieur de votre caisson et donc de vous garantir une plus grande durée de vie pour votre installation.

Attention néanmoins : le compactage dépend de la qualité de

vos fumier. Pour un fumier de cheval, généralement très pailleux, vous pouvez sans souci marcher dessus pour le tasser. En revanche, du fumier plus lourd, comme celui de vache ou du fumier qui contiendrait simplement moins de paille, ne devra pas être trop tassé, le dos d'une pelle ou d'un râteau suffira dans ce cas.



« L'ALLUMAGE » DE LA COUCHE CHAUDE

Pour que votre couche chaude fonctionne bien, il faut réussir le démarrage, c'est l'étape que l'on appelle « l'allumage », le moment où la couche se met à chauffer. En théorie, tout se passe bien : le tas est suffisamment gros, suffisamment humide, et la matière organique suffisamment fraîche. Seulement voilà, nous sommes encore en hiver, les températures nocturnes peuvent être franchement négatives, elles ne remontent pas forcément au-dessus de zéro la journée, l'eau gèle partout, y compris celle que nous avons utilisée pour humidifier la couche. Peut-être que le fumier avait, lui aussi, déjà un peu gelé au moment où nous l'avons installé dans la couche et, finalement, il suffit de pas grand-chose pour que l'allumage soit ralenti ou n'ait pas lieu du tout.

Pour éviter ces problèmes, il y a différentes pistes :

- Privilégier des journées douces pour faire l'installation de la couche chaude.

- Utiliser de l'eau à 20 °C pour l'humidification, plutôt que de l'eau trop froide, provenant d'un stockage en extérieur (cuve ou autre).
- Installer la couche chaude à l'intérieur d'une serre pour lui donner un petit boost de chaleur.
- Isoler le caisson de la couche chaude avec de la paille, par exemple, ou autres matériaux isolants. Recouvrir la couche avec des voiles de forçage ou des couvertures pour les premières nuits.

Une stratégie que j'ai aussi souvent utilisée, c'est de faire un cœur avec de l'herbe fraîche au centre de la couche. Je commence le remplissage avec du fumier et, arrivé au milieu, je mets quelques belles brassées d'herbe fraîche. Je constitue une sorte de boule au centre de la couche, puis je continue avec le fumier. L'herbe est très réactive pour monter en température dans ces conditions. Elle va à coup sûr se mettre à chauffer et provoquera « l'étincelle »

qui permettra l'allumage. Cette technique pourrait aussi être réalisée avec du fumier de poule, qui est aussi très vif pour la chauffe, mais je ne l'ai jamais testé.

Finalement, si vous avez un peu de purin d'ortie en stock, vous pouvez en verser un ou deux litres purs, directement sur la couche. Son rôle d'activateur de compost donnera un coup de fouet à votre matière organique pour le début de la montée en température.

Précautions

Pendant les premiers jours, vous ne pouvez pas utiliser votre couche chaude, vous devez attendre que le pic de température soit passé. Cela peut prendre 5 à 7 jours.

Pour vérifier la température à l'intérieur de la couche, c'est pas mal d'avoir un thermomètre avec une longue sonde pour pouvoir vérifier profondément à l'intérieur de votre tas.



Pendant cette première phase de « coup de feu », d'une part, la chaleur excessive peut brûler vos plantes et, d'autre part, il y a un fort dégagement de gaz du fait de la fermentation très active à ce moment. Ces gaz sont nocifs pour les plantes et provoquent un flétrissement du feuillage.

Mélange des matériaux et durée d'utilisation

Comme vous l'avez vu dans le tableau ci-dessus, les différents matériaux n'ont pas forcément la

même durée de chauffe. De manière générale, ceux qui montent haut en température durent moins longtemps que ceux qui chauffent un peu moins fort.

Quand vous installez une couche chaude, vous investissez beaucoup d'énergie. La manutention du fumier est relativement pénible. Alors, lorsque votre couche se met à refroidir, c'est toujours trop tôt ! Car cela signifie qu'il faut recommencer le processus et donc vider la couche pour y mettre du fumier frais (double dose d'efforts)...

Pour se simplifier la vie, on peut avoir plusieurs caissons et les remplir les uns après les autres. S'ils sont collés les uns contre les autres, la chaleur du nouveau se diffusera aussi un peu dans l'ancien. Sinon, prévoir une face facilement démontable pour les caissons, de manière à faciliter le remplissage et le vidage.

Une autre piste consiste à prolonger la durée de chauffe en mélangeant les matériaux. C'est pour cette raison que j'ai mentionné le fumier de vache dans le tableau, car s'il n'est pas utile seul, il peut

être mélangé avec du fumier de cheval ou de mouton pour atténuer un peu la force du coup de feu, mais prolonger considérablement la durée de la phase stabilisée.

En mélangeant $\frac{1}{3}$ de fumier de vache avec $\frac{2}{3}$ de fumier de cheval, vous obtenez une couche qui monte moins haut en température, mais dont la durée de vie peut aller jusqu'à 7 semaines.

Un autre matériau mentionné dans le tableau, c'est le BRF, qui peut durer très longtemps. En revanche, on peut rencontrer des difficultés pour « l'allumage », je recommande donc de faire systématiquement un cœur avec de la tonte fraîche ou du fumier de cheval pour garantir un bon démarrage.

Dans l'autre sens, la tonte fraîche, qui chauffe très vite, mais ne dure pas longtemps, peut être mélangée avec de la paille (moitié-moitié) pour prolonger sa durée de vie.

Pareil pour le fumier de poule, il est préférable de l'utiliser en mélange plutôt que seul.

COMMENT L'UTILISER ?

Deux variantes principales

Pour utiliser de votre couche chaude comme un radiateur naturel, vous avez deux possibilités :

Variante avec terreau pour semis direct

Une des variantes les plus utilisées consiste à recouvrir la matière organique mise à chauffer avec une couche de terreau, dans laquelle sont directement

semées les graines. Les jeunes plants pourront ensuite être repiqués soit dans des pots individuels, soit directement dans le jardin, voire même laissés tels quels pour faire leur croissance complète dans la couche.

Variante pour des plantons

La technique que j'utilise le plus facilement, c'est de couvrir la matière organique avec une couverture ou un plastique et de poser mes caisses de pots directement dessus. De cette manière, je gagne en flexibilité pour gérer les besoins des plantes, certaines ont tout le temps besoin de chaleur (tomate, poivron, courge, etc.), alors que d'autres n'en ont besoin que pour démarrer et préfèrent des températures moins élevées pour la suite (laitues, choux, oignons, etc.).

Différentes formes de couches chaudes

Les couches chaudes peuvent être réalisées dans un caisson en bois, mais il est aussi possible de se passer de caisson et faire simplement une grosse butte. Cela demande cependant plus de matière au final. Une technique intéressante, c'est d'utiliser des bottes de paille pour réaliser le caisson. Ça prend beaucoup de place, mais la couche est complètement isolée du froid, ce qui peut prolonger un peu la durée de chauffe.

Quelle que soit la variante utilisée, la couche chaude doit systématiquement être couverte. Ça peut être avec une vitre, un plas-

tique tendu sur un cadre en bois ou encore des petits arceaux sur lesquels on pose un plastique, comme sur un tunnel nantais.

L'aération

Dans tous les cas, ce couvercle doit être ouvert tous les jours pour aérer l'intérieur de la couche et éviter que les plantons ne se mettent à « filer » s'ils ont trop chaud. À vous d'adapter, en fonction de la température de la journée, à quel moment et pendant combien de temps vous aérez votre couche chaude. Rappelez-vous que le principe est le même que dans une mini serre : comme le volume est petit, au moindre rayon de soleil, la température peut monter très vite et très fort à l'intérieur et donc brûler vos plantes.



Et après ?

Lorsque votre couche chaude a fini de chauffer, le contenu n'est pas encore suffisamment décomposé pour être utilisé comme compost tel quel. Il faut le laisser mûrir au moins 6 mois, avant d'envisager l'utiliser.

Vous pouvez aussi prévoir de laisser la couche chaude en place toute la saison et d'y faire pousser des légumes très gourmands, comme des courges, des melons ou encore des pastèques. Dans ce cas, installez votre couche chaude dans la variante avec terreau. Semez vos légumes gourmands dans le terreau pendant la période de chauffe, puis, lorsque la couche ne produit plus de chaleur, laissez-la ouverte pour permettre à vos légumes de faire leur croissance complète. De cette manière, ils puiseront les nutriments directement dans la matière en cours de décomposition juste sous leurs racines.

Attention : pour que cela fonctionne, il faut une couche suffisante de terreau (minimum 25 cm) pour que les racines puissent se développer surtout dans cette couche. Cette option ne convient qu'aux légumes très gourmands. Pour la plupart des autres cultures, la présence de fumier en décomposition sera mal ou pas du tout tolérée.

À VOUS DE JOUER !

À l'heure où j'écris cet article, je n'ai pas encore lancé les premières couches chaudes pour cette année, mais le simple fait

d'en avoir parlé ne me donne qu'une envie, c'est d'aller les commencer dès maintenant ! J'espère que ça fera pareil pour vous !

Bon début de saison au jardin.

Valentin

Sylvestre est ingénieur, père de famille et passionné de bushcraft et de marche ultra-légère. Tous les week-ends, il part en forêt, parfois seul, parfois avec des amis ou sa famille, pour tester de nouvelles techniques et ses limites.



COMMENT GÉRER VOTRE APPROVISIONNEMENT EN EAU ? (3/3)

Je conclus aujourd'hui cette série sur la gestion de l'approvisionnement en eau lorsque vous êtes en déplacement, que ce soit en randonnée, en expédition avec bivouac, ou dans un scénario de rupture de la normalité vous contraignant à quitter votre domicile.

Nous avons vu dans les articles précédents les principes généraux à prendre en compte pour concevoir de manière globale votre système de gestion de l'eau, ainsi que les options pour le stockage de l'eau.

Pour illustrer les principes que je vous ai exposés dans les deux premiers articles de cette série et les différentes combinaisons de matériel possibles, je vais vous présenter quelques scénarios.

Scénario 1

Vous faites une sortie rando-bivouac de 3 jours, dans un environnement tempéré et humide. Vous savez que vous trouverez fréquemment des points d'eau (rivières, lacs...) le long de votre itinéraire, et vous avez repéré des sites de campements avec de l'eau à proximité immédiate.

La disponibilité en eau est forte.

L'intensité et la difficulté de la randonnée sont moyennes. Votre métabolisme est standard, et vous n'êtes pas sujet à une sudation extrême.

Vos besoins en eau de boisson en chemin seront d'au maximum 2 litres.

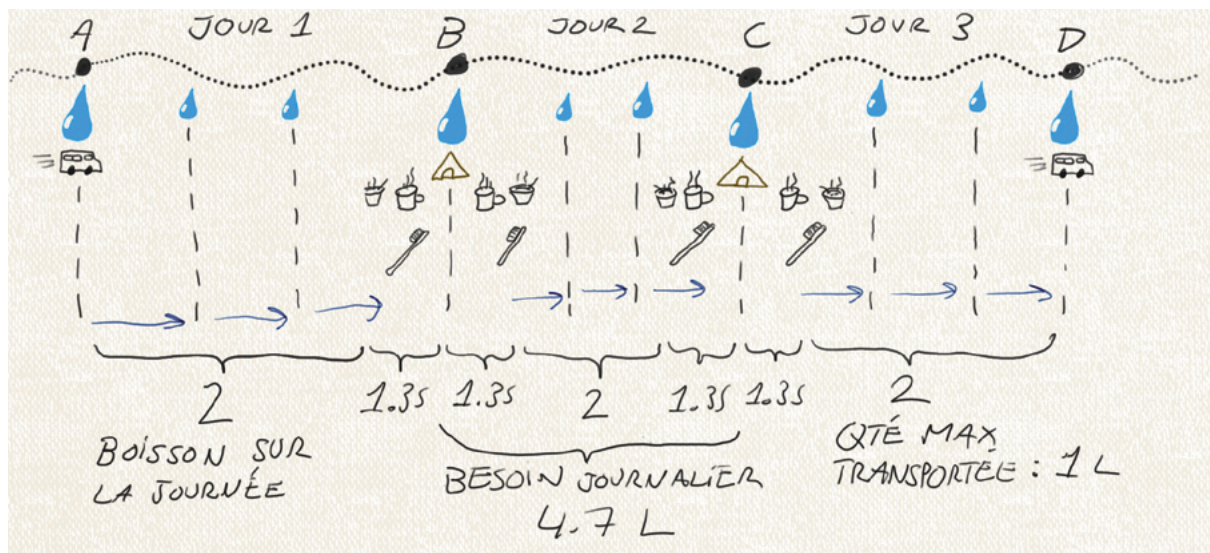
Vous prévoyez tous les midis de manger de la nourriture ne nécessitant pas d'eau pour sa préparation, de vous nourrir de repas lyophilisés pour le repas du soir, et de porridge au petit-déjeuner.

Vous pouvez rajouter encore environ **1,2 litre pour la préparation de la nourriture** (0,3 pour réhydrater le repas lyophilisé, 0,3 pour le porridge, 0,3 pour une tisane le soir, et 0,3 pour un café le matin), et **1,5 litre de plus par confort** (brossage de dents, hygiène, nettoyage de la popote...).

Votre **besoin total** sur une journée est d'environ **4,7 litres**.

Dans ce scénario très favorable, vous n'aurez besoin que d'une **capacité de stockage maximale** de 1 litre pour l'eau potable : en journée lors du déplacement, il est inutile de transporter la totalité des 2 litres d'eau que vous boirez, et le soir au campement, vous pouvez vous réapprovisionner en eau brute immédiatement.

Si votre système de traitement est basé sur la filtration, vous aurez encore besoin d'un contenant vous permettant de prélever et stocker l'eau brute avant de la potabiliser et de remplir votre gourde ou votre poche dorsale avec de l'eau traitée.



Dans ce scénario, je recommanderais le matériel suivant :

- Prélèvement et stockage de l'eau brute : une poche à eau de transport, compatible avec un filtre, d'au maximum 2 litres. Cette poche à eau n'est utilisée que lorsque vous devez recharger votre gourde en cours de randonnée. Le reste du temps, elle est vide et pliée, rangée dans votre sac, avec votre filtre.
- Transport et distribution de l'eau potable : une gourde rigide judicieusement placée et facile d'accès à l'extérieur de votre sac à dos, ou une bouteille plastique avec l'accessoire d'hydratation (tuyau et embout), d'au maximum 1 litre.

Une alternative serait d'utiliser une gourde souple d'au minimum un demi-litre directement combinée avec un filtre. Vous gagnez ainsi du temps en journée, puisque vous n'avez qu'à remplir cette gourde avec l'eau brute, et la consommez directement à travers le filtre. Si cette gourde vous permet en outre de « presser » l'eau à travers le filtre, vous

pourriez éventuellement n'utiliser que ça pour tout matériel, avec le désavantage de devoir la remplir de nombreuses fois en soirée au camp.



Poche à eau CNOC de 2 litres, avec un filtre Sawyer caché dedans.

Dans ce scénario, vous ne transporteriez donc à tout moment qu'au maximum 0,5 litre d'eau sur vous.

Scénario 2

Vous faites un trek de 15 jours qui va vous amener à traverser à plusieurs reprises des zones chaudes et arides, en alternance avec des secteurs plus humides. Dans les zones arides, les points d'eau

sont rares et éloignés les uns des autres et vous savez déjà qu'à un des sites de campement imposé, il n'y aura pas d'eau.

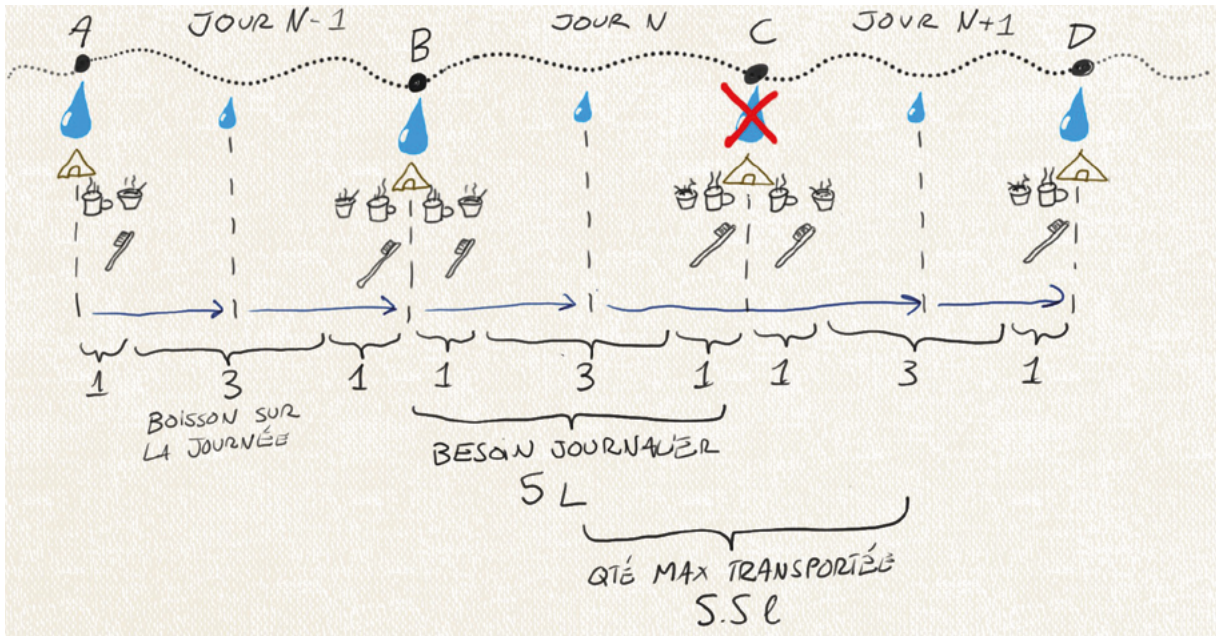
La disponibilité en eau est faible.

L'intensité de la randonnée sera élevée sur certains tronçons, et la température en pleine journée vous amènera à suer beaucoup plus que d'habitude.

Vos besoins en eau de boisson en chemin seront d'au maximum 3 litres.

Vous prévoyez là aussi tous les midis de manger de la nourriture ne nécessitant pas d'eau pour sa préparation, et de vous nourrir de repas lyophilisés et de porridge au déjeuner.

Comme avant vous pouvez rajouter encore environ **1,2 litre pour la préparation de la nourriture et d'une boisson chaude matin et soir**, et vous décidez de couper un peu dans le confort en ne prévoyant que **0,8 litre de plus** pour l'hygiène et le nettoyage.



Votre **besoin total** sur une journée est d'environ **5 litres**.

Toutefois, vous devez anticiper qu'à un des campements il n'y aura pas d'eau. Imaginons qu'il y ait une demi-journée de marche entre le dernier point d'eau et cet emplacement, et que le point d'eau suivant sur l'étape du lendemain sera atteint vers midi.

En repartant du premier point d'eau, vous devrez donc transporter votre eau de boisson pour l'après-midi (2 litres, car la température la plus élevée est ressentie vers 14 h !), votre eau de cuisson et d'hygiène pour le soir et le matin suivant, et l'eau pour la première partie de la journée du lendemain, avant d'atteindre le point d'eau suivant (1,5 litre, par prudence).

Votre **capacité maximale de transport** dans ce scénario devra donc être de 5,5 litres (1,2 + 0,8 + 2 + 1,5) après le point d'eau.

Dans ce scénario, je recommanderais le matériel suivant :

- Prélèvement et stockage de l'eau brute : deux poches à eau de transport, compatibles avec un filtre, de 2 litres chacune, ou une grosse poche de 4 litres.
- Transport et distribution de l'eau potable : deux gourdes rigides facilement accessibles, ou deux bouteilles plastiques, dont une avec l'accessoire d'hydratation (tuyau et embout), pour un total de 1,5 à 2 litres

En partant du point d'eau, vous aurez rechargé vos deux gourdes rigides avec de l'eau filtrée (1,5 à 2 litres), et vos deux poches de transport avec de l'eau brute (4 litres). Si vous videz vos gourdes avant d'arriver au camp, vous pouvez les recharger en cours de route. L'opération de traitement de l'eau ne prend que quelques minutes avec le filtre.

Arrivé au camp, vous pourrez suspendre une des poches à eau à un arbre, et utiliser le filtre en

mode gravitaire, ou « presser » la poche pour remplir vos gourdes ou votre popote selon vos besoins.

Lors des quelques jours de votre trek où vous traverserez des contrées plus hospitalières, vous pourrez n'utiliser les poches de transport que pour recharger vos deux gourdes d'eau potable, et les laisser vides et pliées dans votre sac le reste du temps. Votre sac à dos sera ainsi plus compact et plus léger.

Marge de sécurité

Dans les scénarios ci-dessus, vous savez parfaitement par avance où seront les points d'eau disponibles. Ce n'est de loin pas toujours le cas ! En fonction de la qualité des cartes ou de la géoinformation le long de votre trajet, vous ne pourrez pas toujours anticiper aussi bien votre gestion de l'eau.

Il se peut aussi qu'un point d'eau que vous aviez identifié sur votre

parcours ne soit plus disponible (étiage d'une source, assèchement d'une rivière, mise hors service d'une fontaine...).

Je vous recommande donc de toujours prendre un peu de marge de sécurité, d'autant plus dans les situations où l'inconnue est grande.

Et par pitié, ne vous renversez jamais le fond de votre dernière gourde sur la tête juste avant d'être arrivé au point d'eau si vous n'avez pas vérifié que celui-ci était bien disponible !

AUTRES VARIANTES

Les scénarios ci-dessus seraient aussi envisageables avec un filtre-pompe, en se passant des poches souples pour transporter l'eau brute, mais vous obligeraient à avoir plus de gourdes (ou de poches) pour transporter l'eau traitée.

En outre, vous devriez traiter la totalité de l'eau à consommer à chaque arrêt eau (sauf si votre filtre pompe a des raccords permettant de se brancher directement sur une poche).

Si vous optez pour un traitement chimique (pastilles Micropur), vous serez contraint de devoir à chaque recharge faire correspondre la quantité d'eau brute prélevée et le nombre de pastilles utilisées (chaque pastille peut traiter une certaine quantité d'eau, et il n'est pas conseillé de surdoser ou de sous-doser le produit).

Si chaque pastille traite 1 litre, vous devrez prendre un litre au minimum.

En outre, vous devrez attendre durant le temps de contact nécessaire à la désinfection, et ne pourrez pas consommer l'eau tout de suite.

Le principe sera un peu le même si vous utilisez un Steripen pour une désinfection UV : en fonction de sa puissance, le Steripen ne peut traiter qu'un certain volume d'eau à la fois. Si votre Steripen peut traiter 1 litre à la fois, vous devrez impérativement avoir une « gourde de traitement » de 1 litre (qui peut être votre gourde d'eau de boisson), ni plus ni moins.

Vous pourrez bien entendu transporter le reste de l'eau brute dans des poches, comme pour la variante avec filtre.

Dans ces deux cas (Micropur et Steripen), vous devrez impérativement vous assurer d'avoir préfiltré votre eau brute pour garantir l'efficacité du traitement. C'est une étape de plus dans le processus, qui n'apparaît pas avec le filtre.

Scénario hivernal

Dans un scénario de sortie hivernale, le problème du gel viendra compliquer quelque peu la gestion de l'eau : il existe en effet un risque que votre réserve d'eau gèle, notamment dans les tubes d'hydratation. Les poches à eau, du fait de leur nature souple, sont peu à

risque d'éclatement, contrairement aux gourdes rigides.

Vous aurez dans tous les cas intérêt à garder vos réserves d'eau avec vous dans la tente, voire dans le sac de couchage.

Comme mentionné plus haut, vous gagnerez un net confort en emportant avec vous une gourde rigide ou une poche souple résistante à la chaleur, que vous pourrez utiliser comme bouillotte dans votre sac de couchage.

Pour ma part, j'emporte également toujours un thermos lors de mes sorties hivernales, pour profiter d'une boisson chaude à tout moment. Il m'est également arrivé d'utiliser le thermos pour avoir une portion d'eau chaude disponible pour préparer un repas chaud à la pause de midi, sans devoir ressortir le réchaud : réconfort garanti !

Pour votre information, la bouteille thermos avec le meilleur ratio volume/poids que j'aie trouvé sur le marché pour l'instant est la [Lightweight Wide Mouth Trail Series](#) d'HydraFlask. Elle est fabriquée en acier inox, et pèse moins de 300 g pour un volume de 710 ml.

MON SYSTÈME DE GESTION DE L'EAU ACTUEL

Au fur et à mesure des années, j'ai pu tester à peu près toutes les méthodes et toutes les combinaisons.

Aujourd'hui, je m'en tiens à 4 variantes différentes :

1. **Sorties courtes** : j'emporte une ou deux gourdes rigides classiques remplies à la maison pour la randonnée, ou une poche à eau dorsale si je fais du trail ou de la marche rapide.
2. **Sorties longues** : pour mes sorties trail plus longues (plus de 30 km) dans ma région (Préalpes et montagnes, beaucoup d'eau disponible !), je pars avec une poche à eau dorsale pleine, et transporte également une gourde souple avec filtre. Quand ma poche à eau est vide, je commence à prélever de l'eau brute dans ma gourde souple, et bois l'eau traitée à travers le filtre. Un gros avantage de cette méthode est que je peux avoir de l'eau à une température fraîche à chaque torrent que je croise, ce qui m'encourage à boire suffisamment, parce que l'eau tiédasse ça ne fait pas envie. Quand je le peux (ravito, auberge, fontaine contrôlée...) je recharge ma gourde dorsale.
3. **Sorties rando-bivouac en solo** : lorsque je ne dois gérer que ma propre hydratation, j'utilise actuellement la combinaison poche souple + filtre pour traiter l'eau, et bouteilles plastiques avec accessoire pour stocker l'eau potable.

C'est vraiment le meilleur système que j'aie trouvé, et j'en suis très satisfait !



Bouteille en plastique de 0.75 litre avec le tube d'hydratation.

4. **Sorties rando-bivouac en famille** : lorsque je dois également gérer l'eau pour le reste de la famille (avec des quantités d'eau plus importantes pour la cuisine et l'hygiène des enfants), j'emporte toujours en plus du système ci-dessus une poche à eau et un filtre pour travailler en mode gravitaire. Je crée un point d'eau au camp, ou tout le monde peut venir se servir, remplir sa gourde, la popote, ou rincer sa brosse à dents. Ça nécessite un peu de vigilance pour éviter que les enfants ne laissent le robinet ouvert, mais c'est nettement plus simple que de passer son temps à courir après 3 gourdes différentes.



Poche à eau gravitaire pour le camp en famille.

Je vous ai présenté ici une « mise en contexte » du traitement de l'eau dans un système de gestion de l'eau complet.

J'espère vous savoir sensibilisé au fait que le choix d'une méthode de traitement et le traitement lui-même ne sont qu'un petit morceau de la gestion de l'eau, et tant le prélèvement que le transport sont importants. De même, l'anticipation des quantités d'eau à utiliser sur la journée et à transporter avec soi est capitale pour une activité en extérieur réussie. Avec le bon matériel, qui devra être souple et adaptatif, vous serez prêt à explorer tous les environnements.

Je vous ai fait part du système qui me réussit le mieux aujourd'hui, après plusieurs années de test. Je vous encourage à faire vos propres expériences, mais j'espère vous avoir mis sur la bonne voie.

Sylvestre Grünwald

Syl G



LE COIN DIY

CE QUE J'AURAIS AIMÉ SAVOIR QUAND J'AI COMMENCÉ LE DIY

Le bricolage est une activité passionnante, mais elle peut vite devenir risquée si certaines précautions ne sont pas respectées. Ces règles de sécurité, qui relèvent souvent du bon sens, méritent qu'on s'y attarde pour éviter les accidents. Voici un tour d'horizon des pratiques indispensables pour bricoler sans se blesser et profiter pleinement de vos projets.

J'ai tâché de vous raconter quelques anecdotes qui m'ont marqué lors de ma formation chez les Compagnons du Devoir en tant que charpentier. J'ai également souligné l'importance d'être vigilant au risque lié à l'incendie et l'importance de se former aux premiers secours. Cela fait 5 ans que je suis pompier volontaire, et je remarque souvent que de nombreux accidents peuvent être évités !

10 RÈGLES ESSENTIELLES POUR BRICOLER EN TOUTE SÉCURITÉ

1. Portez vos équipements de protection individuelle (EPI)

Je commence cet article avec une règle qui semble évidente, mais combien d'entre nous laissent leurs lunettes de protection ou leurs gants traîner dans un tiroir ? Si vous voulez bricoler en toute sérénité, adoptez les bons réflexes : lunettes, casque antibruit, gants adaptés, chaussures de sécurité et masque respiratoire. Si vous travaillez en intérieur, pensez aussi à bien aérer votre espace. Et pour ceux qui aiment bricoler en musique, sachez qu'il existe des casques avec radio intégrée – pratique, non ? C'est souvent ce que j'utilise de mon

côté, car j'écoute souvent des podcasts ou de la musique. Bien entendu, il ne s'agit pas de mettre le volume trop fort, sinon vous risquez de vous faire plus de mal que de bien...



CE QUE J'AURAIS AIMÉ SAVOIR QUAND J'AI COMMENCÉ LE DIY

2. Habillez-vous de façon appropriée

Fini les vêtements trop amples ou les accessoires qui pendouillent. Une manche qui s'accroche à une lame de scie en rotation, ça peut vite tourner au drame. Optez pour des vêtements ajustés et confortables qui offrent une certaine protection, par exemple contre les éclats de bois. Rangez vos colliers, montres et autres bijoux avant de commencer.

Mon maître d'apprentissage m'a raconté un événement qui m'a marqué à vie : un jeune s'est fait emporter la main à cause de la manche de son pull trop ample qui s'est accrochée aux fers de la dégauchisseuse en mouvements. Je vous laisse imaginer le résultat... Un doigt découpé par une scie circulaire peut se recoudre si c'est pris à temps en centre hospitalier, mais dans une dégauchisseuse, c'est une tout autre histoire !

3. Bannissez alcool, drogues, fatigue et distractions

Vous ne conduiriez pas avec un verre de trop, alors appliquez la même règle dans votre atelier ! Même un petit taux d'alcool peut réduire votre concentration et vos réflexes, ce qui peut être fatal avec des outils électriques. Si vous êtes fatigué ou distrait, remettez votre projet à plus tard.

La sécurité avant tout !

J'ai vu trop d'accidents sur les chantiers où j'ai travaillé à cause de collègues qui avaient pris l'apéro un peu trop tôt.

4. Préparez un espace de travail adapté

Un atelier bien organisé, c'est la clé pour bricoler efficacement et en toute sécurité.

Assurez-vous d'avoir assez de place pour bouger librement et d'être bien éclairé. Avant de commencer, rangez les outils que vous n'utilisez pas afin d'éviter les chutes ou le désordre. Croyez-moi, un espace propre et fonctionnel change tout !

Pour citer toujours le même maître d'apprentissage qui m'a marqué, il répétait souvent la phrase suivante quand il voyait que nos établis n'étaient pas propres : « Si tu travailles dans la mer**, tu vas faire de la mer** ». Pas très élégant certes, mais très efficace pour comprendre l'importance de garder son espace organisé !

5. Utilisez des outils en bon état et avec des lames bien affûtées

Cela peut paraître évident pour certains ou au contraire contre-intuitif pour d'autres, mais c'est véritable : il faut que vos lames soient bien affûtées. N'utilisez jamais une lame

émoussée ou un outil inadapté : vous risquez de devoir forcer... Et c'est souvent lorsqu'on force avec un outil qu'il arrive un accident ! Prenez soin de vos outils, affûtez vos lames, et lisez les manuels d'utilisation en cas de doute sur le fonctionnement d'un accessoire. N'hésitez pas à demander conseil à un spécialiste.



6. Débranchez vos outils dès que vous les modifiez

Avant de changer une lame, pensez toujours à débrancher vos outils électriques. Débranchez la rallonge pour un outil filaire ou enlevez la batterie sur un électroportatif. Cela vous fait perdre 15 secondes certes, mais ce réflexe vous sauvera peut-être un doigt un jour.



7. Attention aux chiffons imbibés de solvants : un danger méconnu

Savez-vous qu'un simple chiffon imbibé de produits chimiques peut déclencher un incendie ? Peu de gens y pensent, mais c'est une cause bien réelle et souvent négligée. Lorsqu'on évoque les risques d'incendie, on pense généralement aux appareils électriques défectueux, aux erreurs humaines ou à des câbles usés. Pourtant, les chiffons imprégnés d'huile, de solvant, de diluant ou de peinture peuvent devenir des matières inflammables extrêmement dangereuses.

Le problème vient de l'oxydation, une réaction chimique entre la substance imprégnée dans le chiffon et l'oxygène de l'air. Cette réaction produit de la chaleur qui, si elle ne peut s'échapper, augmente progressivement jusqu'à atteindre un point critique : c'est la combustion spontanée. Dans un environnement confiné, comme une poubelle ou un coin de votre atelier, cette chaleur peut rapidement déclencher un feu.

Adoptez de simples réflexes pour prévenir ce danger. Si vous utilisez un chiffon imbibé, une option peut être de le suspendre à l'air libre, ou à plat à l'extérieur, pour qu'il sèche complètement. Si vous en avez plusieurs, séparez-les bien pour permettre à la chaleur de se dissiper.

Une fois que le chiffon est parfaitement sec, vous pouvez le jeter en toute sécurité. Je sais que d'autres personnes ont le réflexe de brûler de manière contrôlée les chiffons une fois utilisés, cela peut être une autre option.

Dans tous les cas, ne faites jamais l'erreur de froisser plusieurs chiffons imbibés ensemble et de les entasser dans un espace confiné : c'est la situation idéale pour déclencher une combustion spontanée ! Dans certaines conditions, un feu causé par un chiffon imbibé peut se propager en quelques minutes. Prenez donc ce risque au sérieux et intégrez ces bonnes pratiques dans votre routine de bricolage. Un petit geste préventif peut éviter de lourdes conséquences.

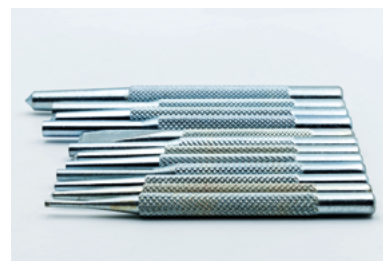
8. Ayez un extincteur à portée de main

Chaque atelier devrait être équipé d'un extincteur adapté. Apprenez à l'utiliser. Il en est de même pour un kit de premiers secours, qui doit être facilement accessible.



9. Vérifiez l'absence de métal dans le bois

Avant de scier du bois, surtout s'il s'agit de bois de récupération ou de palettes, inspectez-le soigneusement pour repérer d'éventuels clous ou agrafes. Ces morceaux de métal peuvent non seulement endommager vos lames, mais aussi provoquer des retours brutaux et dangereux. Si vous en avez la possibilité, utilisez un détecteur de métal pour plus de sécurité. Autrement, lorsque je ne sais pas s'il reste un morceau de métal sur une planche de palette, j'utilise un chasse-goupille.



10. Optez pour des matériaux sans danger

Travailler avec des matériaux sains est essentiel pour votre santé à long terme.

Par exemple, lorsque vous travaillez avec des matériaux comme les palettes, assurez-vous qu'elles n'ont pas été traitées avec des produits toxiques. Prenez le temps de vous renseigner sur les différents marquages qui indiquent si une palette est sûre à utiliser ou non. Sur une palette, de manière géné-

rale, si vous voyez le sigle « HT », *heat treatment*, alors la palette n'est pas dangereuse, car elle a seulement reçu un traitement thermique (pas de produits toxiques).



Sigle « HT » pour « heat treatment ».

Autre exemple, le MDF¹ (*Medium Density Fiberboard*), largement utilisé dans les meubles modernes, présente certains risques à ne pas sous-estimer, principalement liés

à la poussière de bois et à la colle au formaldéhyde qui composent ces panneaux.

Le principal risque se situe au moment de la découpe ou du ponçage de ces panneaux : des particules fines de poussière de bois se libèrent, provoquant irritations, allergies ou même des maladies respiratoires, telles que l'asthme. Outre la poussière, le MDF contient de la colle au formaldéhyde, une substance qui peut avoir des effets toxiques lorsqu'elle est présente en grande quantité. Raison pour laquelle je ne suis pas très fan de ce médium, surtout lorsqu'il s'agit de meubles pour des chambres. Si vous travaillez avec ce genre de matériaux, mon conseil n° 1 (portez vos EPI !) est d'autant plus important. Portez un masque respiratoire pendant l'usinage.

Bonus : apprenez les premiers secours

Même en respectant toutes ces règles, le risque zéro n'existe pas. Savoir réagir en cas d'accident est donc indispensable. Je recommande à tous de suivre une formation aux premiers secours, comme le PSC1, qui peut faire toute la différence en attendant l'arrivée des secours. Que ce soit pour vous ou pour un de vos proches/collègues.

Bien entendu, mon conseil est valable pour la vie de tous les jours, mais c'est d'autant plus important lorsque vous avez des loisirs, comme le bricolage, qui peuvent comporter plus de risques qu'une partie d'échec ou de bridge !

CONCLUSION

Bricoler est un plaisir qui ne doit pas être gâché par un accident. En respectant ces règles, vous réduirez considérablement les risques tout en profitant pleinement de votre passion ! Gardez toujours votre bon sens et, surtout, prenez soin de vous et de vos proches dans l'atelier. À bientôt pour un autre article !

Dimitri Elledge



1. Le MDF est un panneau fabriqué à partir de fibres de bois semblable à de l'aggloméré, mais avec une densité supérieure, ce qui le rend plus solide.

Fascinée par l'ingéniosité du corps humain, c'est à l'Institut d'Hygiène et de Médecine Naturelle de Namur (IHMN) que Flavie Stevens concrétise cette passion. Diplôme de naturopathe en poche, elle s'engage désormais à entretenir cet émerveillement en étudiant toutes les méthodes permettant à chacun de trouver son équilibre à travers une approche holistique. Retrouvez-la sur son site : www.flaviestevens-naturopathe.com



TA SANTÉ NATURELLEMENT

COSMÉTIQUES MAISON : REPRENDRE LA MAIN SUR SES SOINS DU QUOTIDIEN

Baume à lèvres, déodorant ou crème hydratante font partie de notre quotidien le plus intime. Nous les utilisons parfois plusieurs fois par jour, souvent sans prêter attention à leur composition ni à la fabrication qui se cache derrière. Pourtant, nombre de cosmétiques industriels contiennent des listes d'ingrédients longues, parfois peu lisibles, et reposent sur des chaînes de production complexes, énergivores et peu compatibles avec une démarche de santé ou écologique.

La cosmétique naturelle faite maison offre une alternative simple et concrète pour reprendre la main sur ces gestes du quotidien. Fabriquer ses propres soins permet de choisir des matières premières brutes, réduire les emballages, limiter les substances inutiles et, surtout, mieux comprendre ce que l'on applique sur sa peau.

LES PRINCIPES DE BASE DE LA COSMÉTIQUE NATURELLE MAISON

Contrairement à certaines idées reçues, il n'est pas nécessaire de disposer d'un laboratoire ni de connaissances techniques avancées pour débiter : quelques ingrédients de base et des recettes bien construites suffisent largement.

Dans cet article, nous vous proposons de découvrir quatre produits du quotidien à réaliser soi-même, accessibles même aux débutants. L'objectif n'est pas de multiplier les préparations complexes, mais de transmettre des bases fiables, sûres et éprouvées, pour renouer



avec une cosmétique plus sobre, plus consciente et résolument pratique.

La cosmétique naturelle repose sur un principe simple : utiliser des ingrédients bruts, peu transformés, pour nourrir et protéger la peau sans l'agresser. Contrairement aux produits industriels, qui combinent souvent conservateurs, parfums de synthèse, agents texturants et beaucoup d'eau (pour laquelle nous payons fort cher !), les soins faits maison privilégient des formules courtes, lisibles et accessibles. Cette simplicité permet de mieux répondre aux besoins de la peau et d'adapter les recettes en fonction de sa sensibilité, du climat ou des saisons.

En maîtrisant les bases, il devient possible de produire des soins essentiels à partir de matières premières stables, faciles à stocker et polyvalentes. Beaucoup de préparations simples ne nécessitent ni eau ni conservateurs, ce qui limite les risques de contamination et allonge naturellement leur durée de conservation.

Enfin, la cosmétique maison invite à ralentir et à sortir d'une logique de surconsommation. Un même ingrédient peut servir à plusieurs usages, et un soin bien formulé remplace souvent plusieurs produits du commerce. Par exemple, **l'huile de coco** peut hydrater les lèvres, nourrir la peau sèche, démaquiller et même entrer dans des préparations culinaires. **L'huile d'amande douce** ou **celle de jojoba** sont parfaites pour les massages, les soins capillaires ou comme base pour un baume multi-usages. Côté produits secs, **le bicarbonate de**



soude peut blanchir les dents, neutraliser les odeurs dans un déodorant ou encore servir pour le ménage, tandis que **l'argile** nettoie, purifie et exfolie la peau, et peut aussi être utilisée pour des soins capillaires. **Le miel**, enfin, est à la fois un excellent soin pour la peau et un ingrédient alimentaire aux vertus hydratantes et antibactériennes.

Le fondement de cette démarche n'est donc pas la perfection esthétique, mais l'efficacité, la tolérance cutanée et la cohérence avec un mode de vie plus sobre. Elle montre qu'avec quelques ingrédients simples et peu coûteux, que l'on a souvent déjà dans sa cuisine ou sa salle de bain, il est possible de créer des soins utiles, polyvalents et pleinement adaptés à ses besoins.

Les ingrédients indispensables

Inutile de multiplier les matières premières pour se lancer. Quelques ingrédients bien choisis suffisent pour réaliser la majorité des cosmétiques de base.

Les **huiles végétales** constituent le socle de nombreuses recettes de cosmétique maison, car elles nourrissent, protègent et servent de support aux autres ingrédients. Certaines sont particulièrement polyvalentes et bien tolérées :

- **Huile d'amande douce** : très douce, idéale pour les peaux sensibles ou pour les soins des bébés, elle nourrit sans alourdir et convient aux zones sèches comme les coudes ou les mains.
- **Huile de jojoba** : proche du sébum humain, elle régule la peau mixte à grasse tout en hydratant les zones sèches, ce qui en fait un choix parfait pour les soins du visage.
- **Huile de tournesol** : riche en vitamine E et peu comédogène, elle est économique et facilement disponible, idéale pour les baumes, crèmes et soins du corps.
- **Huile d'olive** : nourrissante et protectrice, parfaite pour les peaux très sèches ou pour renforcer la barrière cutanée, elle peut aussi être utilisée pour les soins capillaires.

Les **beurres végétaux** apportent consistance, richesse en acides gras et protection, et sont particulièrement adaptés aux soins réparateurs et aux zones très sèches :

- **Beurre de karité** : nourrissant et cicatrisant, il est idéal pour les mains, les coudes et les lèvres, et reste peu comédogène lorsqu'il est pur ou en petite quantité.
- **Beurre de cacao** : apporte fermeté et protection, parfait pour les baumes multi-usages ou les zones exposées au froid, mais peut être légèrement plus comédogène, donc à éviter sur le visage.

Ainsi, avec quelques huiles et beurres simples, accessibles en magasin (idéalement bio) et même dans les rayons cuisine, il est possible de créer des soins efficaces, polyvalents et économiques, adaptés à tous les types de peau.

Les **cires naturelles**, notamment la cire d'abeille ou la cire végétale, permettent de solidifier les préparations et de créer une barrière protectrice contre le froid et l'humidité.

Côté poudres et actifs secs, le **bicarbonate de soude**, l'**argile**, l'**amidon** ou le **carbonate de calcium** sont fréquemment utilisés pour leurs propriétés absorbantes, purifiantes ou nettoyantes.

Enfin, les **huiles essentielles** peuvent être intégrées avec parcimonie pour parfumer ou apporter une action ciblée, à condition de respecter les dosages et

les précautions d'usage. Elles restent facultatives, notamment pour les personnes ayant la peau sensible, les femmes enceintes et allaitantes ou les enfants.

Le matériel de base : simple et accessible

La cosmétique maison ne nécessite pas d'équipement sophistiqué. La plupart des outils se trouvent déjà dans une cuisine bien équipée.

Un **bol résistant à la chaleur**, une **casserole pour le bain-marie**, une **cuillère ou spatule** ainsi qu'un **fouet ou une petite maryse** suffisent pour la majorité des préparations. Une **balance de cuisine précise** ou des cuillères doseuses permettent de respecter les proportions, gage de stabilité et de sécurité.

Pour le conditionnement, privilégiez des **contenants propres et hermétiques** : petits pots en verre, sticks rechargeables, flacons réutilisables. Ils doivent être soigneusement nettoyés et, si possible, ébouillantés avant usage afin de limiter les contaminations.

Stériliser ses ustensiles et contenants

Pour garantir la sécurité et la qualité de vos cosmétiques maison, il est essentiel de nettoyer et stériliser soigneusement tout le matériel :

1. **Nettoyage initial** : lavez les ustensiles, spatules et conte-

nants à l'eau chaude savonneuse pour éliminer toute trace de poussière, résidus ou graisses.

2. **Rinçage** : rincez abondamment à l'eau claire pour supprimer toute trace de savon.
3. **Stérilisation des contenants en verre** : plongez les bocaux, pots et flacons dans l'eau bouillante pendant quelques minutes, puis laissez-les sécher à l'air libre sur un torchon propre, sans les essuyer pour éviter toute contamination.
4. **Matériel en plastique ou métal** : il peut être délicat à ébouillanter. Préférez un lavage minutieux à l'eau chaude savonneuse, éventuellement complété par un rinçage au vinaigre blanc ou une désinfection à l'alcool à 70° pour limiter les bactéries.
5. **Ustensiles de mélange** : même traitement que les contenants ; s'ils sont métalliques ou en plastique, veillez à bien les désinfecter avant usage.

Astuce : pour une hygiène maximale, préparez toujours vos cosmétiques sur une surface propre et séchez vos mains avec un torchon propre ou essuie-tout jetable avant de manipuler les ingrédients.

Enfin, une **bonne hygiène de fabrication** est essentielle : mains propres, plan de travail nettoyé, ustensiles dédiés stérilisés (voir encadré). Ces gestes simples garantissent des préparations sûres, durables et adaptées à un usage quotidien, même sans conservateurs.

4 COSMÉTIQUES DE BASE À FABRIQUER SOI-MÊME



Baume à lèvres nourrissant

Pourquoi commencer par celui-ci ?

Le baume à lèvres est la préparation idéale pour débuter : sa formule est simple, stable et sans eau, ce qui limite fortement les risques microbiens. Très polyvalent, il peut également servir pour nourrir les zones sèches ou cicatriser les petites gerçures.

Matériel nécessaire

- Un bol résistant à la chaleur ;
- Une casserole pour le bain-marie ;
- Une cuillère ou spatule ;
- Un petit pot ou un stick à baume.

Ingrédients de base

- 1 c. à s. d'huile végétale (amande douce, jojoba, tournesol) ;

- 1 c. à s. de beurre végétal (kari-té ou cacao) ;
- 1 c. à c. de cire (d'abeille ou végétale).

Étapes de la recette

1. Placez tous les ingrédients dans le bol.
2. Faites fondre doucement au bain-marie jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
3. Retirez du feu, mélangez, puis versez immédiatement dans le contenant.
4. Laissez refroidir à température ambiante jusqu'à solidification.

Variantes possibles

- Ajout de 2 gouttes d'huile essentielle pour une version parfumée.
- Ajout d'une petite pointe de beurre de cacao pour un effet protecteur et gourmand.

- Une goutte de miel peut être ajoutée pour ses propriétés adoucissantes (cette version sera à utiliser plus rapidement, car le miel augmente la teneur en eau du baume et peut accélérer son ramollissement ou sa fermentation).

Conservation

6 à 12 mois, à l'abri de la chaleur et de la lumière.

Déodorant naturel solide

Principe

Un déodorant naturel qui vise à neutraliser les odeurs liées à la dégradation bactérienne de la transpiration, sans bloquer ce processus physiologique essentiel à l'élimination.

Matériel nécessaire

- Bol et casserole pour bain-marie ;
- Spatule ;
- Petit pot ou stick.

Ingrédients courants

- 1 c. à s. d'huile végétale ;
- 1 c. à s. de beurre végétal ;
- 1 c. à c. de cire ;
- 1 c. à c. de bicarbonate de soude ;
- 1 c. à s. d'amidon de maïs ou d'arrow-root.

Étapes de la recette

1. Faites fondre l'huile, le beurre et la cire au bain-marie.
2. Hors du feu, ajoutez le bicarbonate et l'amidon.
3. Mélangez soigneusement pour éviter les grumeaux.
4. Mettez en pot et laissez refroidir.

Points de vigilance

Le bicarbonate peut irriter les peaux sensibles : réduisez la dose ou remplacez-le par de l'argile blanche.

Conservation

3 à 6 mois, à température ambiante.

Crème hydratante simple (émulsion basique)

Huile ou crème : quelle différence ?

Une huile nourrit la peau, tandis qu'une crème hydrate grâce à la présence d'eau. Pour un usage quotidien, une crème légère peut être plus confortable, notamment sur le visage ou les mains.

Matériel nécessaire

- Deux bols (phase aqueuse et phase huileuse) ;
- Bain-marie ;
- Fouet ou mini-mixeur ;
- Pot propre et désinfecté.



Structure simplifiée

- Phase aqueuse : eau ou hydrolat ;
- Phase huileuse : huile végétale ;
- Émulsifiant doux (type cire émulsifiante de chez Aroma-zone¹).

Ingrédients de base

- 60 ml d'eau ou d'hydrolat ;
- 20 ml d'huile végétale ;
- 5 g d'émulsifiant.

Étapes de la recette

1. Chauffez séparément la phase aqueuse et la phase huileuse au bain-marie.
2. Versez lentement l'eau dans l'huile en fouettant énergiquement.
3. Continuez à mélanger jusqu'à refroidissement et épaississement.
4. Mettez en pot.

Limites à connaître

- Présence d'eau = conservation plus courte ;

- Respect strict des proportions indispensable pour la stabilité.

Conservation

2 à 4 semaines au réfrigérateur (sans conservateur).

Astuce

Pour ceux qui souhaitent stocker la crème en dehors du réfrigérateur, il est possible d'ajouter un conservateur naturel adapté aux cosmétiques maison, comme la vitamine E (tocophérol) ou un complexe à base d'extraits de pépins de pamplemousse qui ralentit l'oxydation des huiles². Avec ce type d'additif, la crème peut se conserver jusqu'à 2 à 3 mois à température ambiante, à condition de respecter les bonnes pratiques d'hygiène lors de la fabrication et de l'utilisation.

Baume multi-usage

Un indispensable

Ce baume unique remplace plusieurs produits : soin des lèvres,

1. <https://www.aroma-zone.com/info/fiche-technique/cire-emulsifiante-n-3-aroma-zone>

2. <https://www.aroma-zone.com/info/fiche-technique/antioxydant-vitamine-e-aroma-zone>

des mains, de la peau sèche, petites zones irritées ou exposées au froid.

Matériel nécessaire

- Un bol résistant à la chaleur ;
- Une casserole pour le bain-marie ;
- Une cuillère ou spatule ;
- Un petit pot ou un stick à baume.

Ingrédients de base

- Huile végétale ;
- Beurre végétal ;
- Cire d'abeille ou végétale.

Proportions à ajuster en fonction de la texture souhaitée :

- **Cire** : 10 à 12 % du poids total des huiles et beurres (environ

1 g de cire pour 10 ml de matières grasses). Pour un baume solide (type stick), on peut aller jusqu'à 12 à 15 % de cire.

- **Beurres végétaux** : plus on en met, plus le baume sera crémeux et riche. Pour un stick, augmenter légèrement la proportion de beurre ; pour un pot à appliquer au doigt, on peut réduire le beurre pour un rendu plus doux.
- **Huiles végétales** : constituent le reste de la préparation et peuvent être choisies selon les besoins de la peau (jojoba pour peaux mixtes, amande douce pour peaux sensibles, tournesol ou olive pour nourrir et protéger).

Exemple pour environ 50 g de baume :

- 50 ml d'huiles et beurres mélangés ;
- 2 à 2,5 g de cire (selon la fermeté souhaitée).

Astuce : commencez par ces proportions, puis ajustez progressivement selon votre préférence pour obtenir la texture idéale. N'hésitez pas à noter vos ajustements pour reproduire votre recette favorite.

Étapes de la recette

Même procédé que le baume à lèvres, avec un peu plus de cire pour une meilleure tenue.

Conservation

6 à 12 mois, stable et facilement transportable.

ADAPTEZ LES RECETTES À VOS BESOINS ET À VOTRE RÉALITÉ



L'un des grands intérêts de la cosmétique maison réside dans sa capacité à s'adapter à chacun. Contrairement aux produits standardisés du commerce, les recettes présentées ici constituent des bases modulables, à ajuster en fonction de son type de peau, de son environnement et de ses contraintes personnelles. Peau sèche, sensible, réactive ou exposée au froid : il est possible de modifier les huiles, les beurres ou les proportions pour mieux répondre à ses besoins spécifiques.

Exemples d'adaptations simples avec les huiles végétales et essentielles

Huiles végétales

- **Peaux sèches et fragiles : Huile d'avocat**
Très nourrissante et riche en vitamines, elle favorise la régénération cutanée et apaise les zones sèches.
- **Peaux mixtes à grasses : Huile de noisette**
Légère et rapidement absorbée, elle régule le sébum tout en maintenant l'hydratation.
- **Peaux sensibles : Huile de sésame**
Protectrice et antioxydante, elle calme les irritations et renforce la barrière cutanée.
- **Peaux matures ou abîmées : Huile d'argan**
Riche en vitamine E, elle nourrit, régénère et contribue à améliorer l'élasticité de la peau.
- **Peaux sujettes aux imperfections : Huile de pépins de raisin**
Non comédogène et antioxydante, elle hydrate sans obstruer les pores.

Beurres végétaux

- **Zones très sèches : Beurre de kokum**
Texture ferme, mais non grasse, idéal pour les baumes et sticks, nourrit en profondeur sans laisser de film gras.



- **Peaux abîmées ou zones irritées : Beurre de cupuaçu**
Hydrate intensément, assouplit et favorise la réparation cutanée

Huiles essentielles

Rappel : les huiles essentielles sont facultatives. Toujours respecter des dosages faibles (en général 0,5 à 1 % maximum) et éviter chez les femmes enceintes, allaitantes et les jeunes enfants.

- **Lèvres très abîmées ou gerçures : Huile essentielle de lavande vraie**
Apaisante et réparatrice, elle favorise la régénération cutanée et calme les irritations.
- **Peau sèche et inconfortable : Huile essentielle de bois de rose ou de géranium rosat**
Elles soutiennent la régénération de la peau et améliorent l'élasticité cutanée.
- **Déodorant pour transpiration marquée : Huile essentielle de palmarosa**

Régulatrice et antibactérienne, elle aide à limiter les odeurs sans bloquer la transpiration.

- **Peaux sensibles ou réactives : Huile essentielle de camomille romaine**
Calmante et anti-inflammatoire, elle apaise les rougeurs et les sensations d'échauffement.
- **Petites irritations ou zones fragilisées : Huile essentielle de tea tree**
Purifiante, elle est utile ponctuellement dans un baume multi-usage.
- **Besoin d'un effet relaxant ou cocooning : Huile essentielle d'orange douce**
Douce et réconfortante, elle parfume agréablement les soins tout en apportant une sensation d'apaisement.

Attention : les huiles essentielles d'agrumes sont photosensibilisantes, veillez donc à ne pas vous exposer au soleil 10 h après son application.



PRÉCAUTIONS, SÉCURITÉ ET BON SENS

Fabriquer ses cosmétiques soi-même est une démarche enrichissante, mais elle nécessite rigueur et discernement. Même naturels, les ingrédients utilisés sont actifs et doivent être manipulés avec soin. Le respect des recettes, des dosages et des règles

d'hygiène est indispensable pour garantir des préparations sûres et bien tolérées, en particulier lorsqu'elles sont destinées à un usage quotidien.

Lors des premières utilisations, il est essentiel d'écouter sa peau.

Une réaction, même légère, est un signal à prendre en compte : mieux vaut suspendre l'utilisation, simplifier la formule ou revenir à des ingrédients connus et bien tolérés.

CONCLUSION

Fabriquer ses cosmétiques naturels soi-même, c'est avant tout renouer avec des gestes simples et utiles, accessibles à tous. À travers quelques recettes de base, il devient possible de réduire sa dépendance aux produits industriels, de mieux comprendre ce que l'on applique sur sa peau et de faire des choix plus éclairés, sans renoncer au confort ni à l'efficacité.

Dans une démarche d'autonomie, ces préparations prennent tout leur sens : peu d'ingrédients, du matériel minimal, des formules stables et polyvalentes. Elles permettent de couvrir des besoins essentiels du quotidien, que ce soit à la maison, en déplacement ou dans un contexte où la sobriété et la résilience deviennent des priorités.

La cosmétique naturelle maison n'est pas une quête de perfection, mais un retour au bon sens. En privilégiant la simplicité, l'observation et l'adaptation à ses besoins réels, elle invite à consommer moins, mais mieux, et à retrouver une relation plus consciente et apaisée avec le soin du corps.

Flavie Stevens



CHEMINS SAUVAGES : LA TRANSMISSION DE SAVOIR-FAIRE ANCESTRAUX

CHEMINS SAUVAGES : LA TRANSMISSION DE SAVOIR-FAIRE ANCESTRAUX

Sur le Mont-Pèlerin en-dessus de Vevey, Irène et Stéphane ont tracé leur propre chemin. Après avoir géré pendant quatre ans un gîte d'alpage à près de 2000 m d'altitude, ils ont créé « Chemins Sauvages », un projet qui invite à renouer avec la nature par tous les sens. Entre cueillette de plantes sauvages, fabrication d'ustensiles en bois et vannerie, bains de forêt et méditation en nature, leurs activités puisent dans des savoirs ancestraux pour mieux habiter le présent.

Rencontre avec deux âmes sauvages qui nous rappellent qu'il n'est pas nécessaire d'aller bien loin pour cheminer vers l'essentiel.

Une rencontre teintée de sobriété, économie de moyen, harmonie et équilibre.

Irène et Stéphane, merci de prendre le temps de répondre à ces quelques questions ! Pour commencer, pourriez-vous présenter vos parcours aux lectrices et lecteurs qui ne vous connaîtraient pas encore ?

Stéphane : J'ai suivi un parcours qui sort des sentiers battus. Je crois que j'ai toujours ressenti le besoin d'une vie en union avec la nature. Enfant, je jouais dans les arbres, je passais aussi du temps à la ferme des grands-parents.

À l'adolescence, sont venus des questionnements plus existentiels et spirituels par rapport au sens de notre vie, à nos origines, à la façon d'être et d'habiter sur Terre. Ceci m'a amené progressivement à me désintéresser du système scolaire, de notre société matérialiste pour m'orienter vers la découverte du vaste

monde et un départ pour un long voyage initiatique, à vélo, qui m'a emmené jusqu'en Himalaya. S'en sont suivis plusieurs autres aventures où, en plus d'avoir été inspiré par plusieurs peuples anciens, j'ai eu la chance de tisser des amitiés avec des personnes hors du commun et remplis des savoirs, comme Lynx la femme sauvage¹, le paysan Christian Marchon ou l'ethnobotaniste François Couplan.



1. Lynx Vilden, surnommée « la femme sauvage », est une instructrice de survie primitive réputée pour son mode de vie en immersion totale avec la nature (www.lynxvilden.com).

Irène : Ayant des parents amoureux de montagne et des grands-parents paysans, la nature a toujours fait partie de ma vie.

Mon parcours est aussi un peu atypique : après un apprentissage qui m'a menée vers des emplois de bureau, j'ai régulièrement fait le choix de m'en éloigner pour partir en voyages au long cours, prendre des années sabbatiques, apprendre des langues, rencontrer d'autres cultures et m'imprégner de nouveaux paysages. Australie, Amérique du Nord, puis enfin Amérique du Sud avec un grand coup de cœur pour la Colombie où, après une parenthèse universitaire, j'ai travaillé une année pour une organisation engagée dans la défense des droits humains.

De retour en Suisse, j'ai poursuivi mes engagements dans le milieu associatif, en cherchant à relier action, sens et lien au vivant.

Vos parcours respectifs sont marqués par de nombreux voyages formateurs à travers le monde. Comment ceux-ci ont-ils influencé les personnes que vous êtes aujourd'hui ?

Stéphane : Voyager lentement, à la force de mon propre corps, et dormir dehors durant plusieurs années m'a permis d'être en contact avec moi-même et mon environnement. C'est une vie simple, à l'essentiel et, en ces temps-là, il n'y avait pas les téléphones portables.



En ont découlés l'envie d'en savoir plus sur nos origines et les savoirs ancestraux qui ont permis à l'humanité de vivre de façon pragmatique et cohérente pendant la majeure partie de l'histoire de notre espèce.

J'aime la forme de sagesse que j'ai acquise en faisant l'expérience des lois de la nature qui nous gouvernent. Par ailleurs, en m'immergeant dans la nature sont venus le plaisir de la contemplation, l'émerveillement, le sentiment de liberté et la gratitude pour tout ce qui me permet d'avoir une belle vie. J'ai également traversé diverses épreuves qui m'ont permis de développer une certaine confiance en la vie et de la persévérance.

Irène : Oui, mes voyages (bien moins spectaculaires que ceux de Stéphane) ont profondément

façonné la personne que je suis aujourd'hui. J'ai toujours voyagé seule, sac au dos, sur des périodes de plusieurs mois... À 18 ans, après avoir économisé durant mon apprentissage, je suis partie une année en Australie. Un voyage initiatique pour la jeune femme timide que j'étais, où, tout d'un coup, je ne pouvais me cacher derrière personne. Voyager à cette époque avait quelque chose d'épique : le principal moyen de communication passait par les « postes restantes » des grandes villes...

Mes voyages m'ont appris l'autonomie, la confiance, l'ouverture et l'adaptation. Et puis, plus tard, à 36 ans, lorsque j'ai rencontré Stéphane, j'ai découvert un autre plaisir : celui de voyager à deux, dans le partage et la complicité.

Vous avez tous les deux choisi de quitter une vie dictée par des horaires de bureaux pour vous rapprocher de la Nature.

« La nature a toujours fait partie de ma vie. »

« J'aime la forme de sagesse que j'ai acquise en faisant l'expérience des lois de la nature qui nous gouvernent. »

Pouvez-vous nous parler de cette période et de ce qui vous a poussés à prendre ce tournant ?

Stéphane : Avec les longs voyages, où je dormais la plupart du temps dehors, mon mode de vie était lié aux rythmes naturels, au gré des saisons et des climats traversés. De retour en Suisse, j'ai fait un apprentissage de travailleur social sur le tard, à 28 ans. J'avais besoin de rester dans les valeurs humanistes, vivre au rythme de l'humain, de ses singularités et de ses besoins fondamentaux. J'ai ensuite travaillé quelques années auprès de personnes en situation de handicap, puis fait quelques expériences en nature avec des jeunes en réinsertion. Ensuite, l'occasion de faire gardien de cabane dans les Alpes s'est présentée, puis berger de yaks en accompagnant des treks dans le Val d'Hérens. À présent, j'accompagne des adultes en réinsertion en les emmenant à la rencontre de la forêt, en les invitant à être à l'écoute de leurs sens.

Irène : À partir de 35 ans, j'ai commencé à beaucoup me questionner sur le sens de ma vie professionnelle, à l'absurdité de passer autant de temps entre quatre murs et n'avoir que 4 ou 5 petites semaines de vacances... Même si j'ai toujours travaillé à temps partiel et que mon temps libre était passé une grande partie dehors, en montagne, en forêt... j'avais envie de gagner en indépendance. En parallèle à mon travail dans une ONG, je me suis formée comme accompagnatrice en moyenne montagne puis, une fois la formation terminée, c'était devenu clair : il fallait que

je démissionne et que je change de cap... c'est là que la cabane de montagne s'est présentée à nous, une cabane que nous avons gardiennée durant 4 ans. Des années magnifiques : au printemps, c'étaient les cueillettes, transformations et préparatifs pour la saison. En été, on bossait à fond, 120 jours non-stop... Puis, en automne et en hiver, on partait en voyage. Après une telle expérience, c'était exclu pour nous de retourner dans le « monde du travail » tel qu'on l'entend, il fallait inventer quelque chose !

Vous avez créé votre projet commun « Chemins Sauvages » il y a environ 6 ans. Comment est né ce projet ? Y a-t-il eu un déclic particulier ou peut-être un besoin de partager cette passion qui vous anime ?

Irène : Oh oui, je me souviens parfaitement du déclic ! En fait, ça faisait longtemps qu'on tergiversait à lancer notre activité, mais on ne trouvait pas de nom... la belle excuse ! Pour être honnête, on avait surtout peur de ne pas être à la hauteur, alors que Stéphane étudiait les plantes sauvages depuis au moins 15 ans et que j'affinais mes techniques de vannerie... Un jour, on était en train de discuter avec un jeune homme sympathique qui nous disait qu'il allait lancer des sorties sur les plantes sauvages. En le questionnant un peu plus sur ses connaissances, il a répondu « oui, oui, j'en connais quelques-unes : les orties, l'ail des ours... le plantain, aussi. »

On s'est regardés avec Stéphane... Autour de sa terrasse poussaient raiponce, lierre terrestre, cardamine, berce, égopode... mais il n'en avait aucune idée ! Et il allait lancer des sorties de cueillette ?! Le soir même, *Chemins Sauvages* était né et 3 jours après, le site Internet était lancé. Il était enfin temps qu'on se lance, nous aussi !



Stéphane : Ah fichu syndrome de l'imposteur ! Je suis plutôt de nature introverti. Souvent, je ne suis pas assez sûr d'avoir le niveau... J'avais bien eu quelques mandats pour les plantes sauvages. Et puis je me suis rendu compte que j'avais une grande expérience de vie en milieux naturels, avec des connaissances et techniques qui sont précieuses et que finalement seule une minorité de gens possède. On me disait : « Quel dommage de ne pas les mettre en valeur ! ». Quelle chance d'avoir osé et de pouvoir en faire une activité aujourd'hui, en les transmettant à qui y trouve du sens, aussi car on a trouvé un lieu de vie qui s'y prête, en pleine

« Mes voyages m'ont appris l'autonomie, la confiance, l'ouverture et l'adaptation. »



nature. C'est une belle liberté que de créer son propre mode de vie et moyen d'existence dans notre système économique.

À travers ce projet, vous proposez de nombreux stages et activités de terrain (plantes sauvages, bivouac, vannerie sauvage, sculpture d'ustensiles en bois, tannage, feu par friction...). Comment choisissez-vous les activités que vous proposez ? Y a-t-il d'autres que vous souhaiteriez apprendre et/ou ajouter à vos stages à l'avenir ?

Stéphane : On propose ce qu'on aime faire ! C'est toujours par rapport à nos compétences, la disponibilité des ressources, du nombre d'heures nécessaires à la réalisation et des espaces dont nous disposons. C'est multifactoriel et ça dépend aussi de l'énergie qu'on a à donner aux autres. Parfois, on se met au défi en proposant de nouvelles activités. Personnellement, j'aimerais me perfectionner dans la taille du silex que je trouve fascinante. Premiers outils de l'humanité, on peut quasi tout

faire dans les bois avec du silex, mais on ne dirait pas. C'est tout un art, ça prend du temps à maîtriser, mais tout dépend du niveau qu'on veut enseigner...

Pourquoi est-il important de transmettre ces savoirs ancestraux aujourd'hui selon vous ?



Stéphane : Car il y a la perte des connaissances, de notre histoire, de nos origines comme espèce qui a *une* place dans l'écosystème, et non *toute* la place ! La déconnexion avec la nature équivaut à la perte d'une part de soi, et se crée alors un vide qui tend à être comblé par le consumérisme, qui ne satisfait jamais et qui détruit beaucoup de vies sur Terre.

Les savoirs ancestraux nous ramènent à faire l'expérience du corps, des sens et des gestes, et peut amener un sentiment de plénitude. Ils sont utiles du point de vue de la résilience, de la capacité d'autonomie, de l'appréciation d'une vie simple mais harmonieuse. Cela permet de prendre du recul par rapport à la folle course en avant des technologies hypersophistiquées et, sans pour autant tout rejeter, de réfléchir à quel monde nous voulons créer.

Irène : Certains de ces savoirs ne sont pas si ancestraux que ça, le grand-père d'une amie albanaise allumait encore sa pipe avec un briquet à battre, en produisant une étincelle. Il n'y a pas si longtemps, chaque village comptait un ou une vannier·ère en son sein. Lors de stages, certaines personnes nous disent « J'ai l'impression que mes mains savent », c'est ancré en nous, c'est juste que nous ne prenons plus le temps dans nos vies de nous reconnecter à ces gestes. Et quelle satisfaction, joie, fierté, de pouvoir, à la fin d'une journée, contempler son panier, sa sagaie, avoir allumé un feu avec deux bouts de bois !

Vous proposez également des activités plus méditatives, comme les bains de forêt. Pouvez-vous nous en dire plus sur cet aspect de votre projet ?

Irène : J'ai découvert la méditation lors d'un séjour au Village des Pruniers en 2011, alors que son fondateur, Thich Nhat Hanh (moine bouddhiste vietnamien et militant pour la paix, décédé en 2022) enseignait encore : une révélation. J'y ai appris comment être simplement avec ce qui est, sans trop réagir, et quelle joie cela procure. En passant de plus en plus de temps dans la nature, j'ai réalisé que certains de ces moments pouvaient s'apparenter à de la méditation, s'asseoir au pied d'un arbre et juste observer la vie, en soi et autour de soi.

« La déconnexion avec la nature équivaut à la perte d'une part de soi. »

Je me suis formée avec Mark Coleman une année pour approfondir une pratique plus formelle que celle du bain de forêt. La méditation en nature est proche de la vie quotidienne : il se passe toujours quelque chose. Comment faire pour ne pas se laisser exaspérer par le froid ou le bruit de la tronçonneuse, ne pas prendre personnellement la piqûre de moustique ou la fourmi qui remonte la jambe...

Juste observer et réaliser qu'à un moment, ce qui est désagréable (et ce qui est agréable !) change, immanquablement. La vie, quoi !

Stéphane : Sans le savoir, j'ai fait de la méditation à vélo ou en marchant en montagne. Ensuite, j'ai découvert des techniques éta-

blies, comme Vipassana² qui nous vient du Bouddha il y a 2500 ans et que je pratique au quotidien. C'est nécessaire à mon équilibre et ma paix intérieure face aux vicissitudes de la vie.

Je pense que de plus en plus de personnes ressentent le besoin de ralentir et d'être à l'écoute de soi pour trouver de l'apaisement.

Par la pratique de la méditation dans la nature, c'est comme si nous donnions la « permission » aux gens de s'arrêter, de ne rien faire d'autre que d'être avec ce qui est. Et quel bien ça fait !

Sur votre site Internet, vous parlez de la notion de se « relier à la nature ». Justement, comment définiriez-vous votre lien avec la nature ? Qu'est-ce qu'elle vous inspire au quotidien, que ce soit à travers



2. Vipassana, qui signifie « voir les choses telles qu'elles sont », est une pratique de méditation qui consiste à observer simplement ce qui se passe en soi, pour mieux comprendre le fonctionnement de l'esprit et des sensations.



vos activités avec « Chemins Sauvages » ou durant votre temps libre ?

Stéphane :

Nous vivons en lien avec les éléments de façon directe, dans un chalet qui laisse sentir le « dehors ». On fait par exemple du feu pour nous chauffer et pour avoir du feu, il faut du bois. La nature fait partie de moi et j'en fais partie, je ne ressens pas de séparation. Le simple fait de parler de nature est un concept, et c'est déjà mentalement s'en extraire. Quand nous avons posé la même question à des San lors d'un séjour chez ce peuple premier du Kalahari, ils n'ont pas compris le sens de la question. Ils *sont* la nature, ce n'est pas une image, un paysage ou un décor, ils vivent selon ses lois et ils en sont directement l'expression.

La nature, je la ressens dans tout mon être et ça peut être la même chose en ville. Bien que les éléments y soient très transformés,

c'est toujours les mêmes particules élémentaires qui la constituent. Respirer, sentir son cœur battre, observer le ciel, c'est possible partout, disponible à chaque instant. Avant de

me sentir citoyen d'un état, je suis avant tout un membre de la biosphère, ce qui unit tous les êtres humains.

Quels conseils donneriez-vous aux lecteurs qui souhaiteraient, eux aussi, se relier un peu plus à la nature ? Quels petits gestes du quotidien vous permettent de maintenir ou retrouver cet équilibre ?

Irène : Sortir ! Simplement se mettre à marcher, ralentir, sentir son corps, prendre conscience de ses sens et observer. C'est une pratique, un entraînement, commencer petit à petit, se familiariser pas à pas, c'est un chemin de vie et c'est sans limite d'apprentissages et d'émerveillements.

Aller vers un arbre, écouter les oiseaux, observer les insectes, sortir un peu du sentiment d'être le centre du monde, même si c'est vrai à un certain niveau, mais sentir que mon être est plus large. La notion d'« inter-être », chère à Thich Nhat Hanh, me parle particulièrement : je ne serais pas la personne que je suis aujourd'hui sans les arbres, la pluie, les chemins, les silences. Se relier à la nature, c'est élargir le « je », laisser le vivant nous traverser, et retrouver une juste place, humble et vivante.

Merci d'avoir pris le temps de répondre à ces questions ! Pour conclure, quels sont vos projets à venir pour « Chemins Sauvages » ?

Stéphane : Continuer à mi-temps en indépendants, car ce n'est pas le but d'en vivre complètement en se mettant trop de pression. Merci à l'association l'Éveil qui nous fournit un salaire fixe à temps partiel pour accompagner dans la nature des personnes en réinsertion. Autrement, faire de nouvelles collaborations, car il y a tout un réseau d'amis sauvages avec qui on aime bien travailler. À l'avenir lointain, l'appel des grands espaces nous fera sûrement repartir en voyage !

Pour en savoir plus sur Stéphane et Irène

Leur site Internet :
www.chemins-sauvages.ch

L'AGENDA DE L'AUTONOMIE APS

Les Journées de la Cyber

Quand : 5 et 6 mars 2026

Où : Lyon

Infos : www.minalogic.com

Plongez pendant deux jours au cœur de la cybersécurité, un domaine devenu incontournable si on veut protéger ses données, ses systèmes et même ses outils personnels face aux menaces numériques. Les Journées de la Cyber offrent un programme rythmé de conférences, ateliers pratiques et retours d'expérience concrets pour comprendre les dernières tendances de la sécurité numérique, échanger avec des professionnels du secteur et repartir avec des actions concrètes à mettre en place pour renforcer sa propre cyber-résilience. Un événement idéal pour tous ceux qui veulent maîtriser les risques du monde numérique moderne.

Balade découverte et dégustation sauvage

Quand : 15 mars 2026

Où : Val-de-Marne

Infos : www.caucalis.com

Une sortie nature conviviale pour partir à la découverte des plantes sauvages comestibles qui poussent autour de nous. Guidés par des passionnés, vous explorerez les sentiers pour apprendre à

reconnaître végétaux et herbes, comprendre leurs usages culinaires (et parfois médicaux) et savourer leurs saveurs au cours d'une dégustation en plein air. Une manière simple et inspirante de gagner en autonomie alimentaire, d'aiguiser son regard sur la nature environnante et d'agrandir sa palette de connaissances botaniques.

Gemmothérapie : fabriquer son macérat de bourgeons (stage)

Quand : 21 mars 2026

Où : Maine-et-Loire

Infos : www.facebook.com/natureetsimples

Cet atelier pratique est l'occasion idéale de profiter de l'arrivée de printemps pour découvrir la gemmothérapie et apprendre à fabriquer son propre macérat glycérolé de bourgeons. Au programme : sortie botanique pour reconnaître les bourgeons d'arbres et d'arbustes, introduction aux propriétés de ces tissus embryonnaires végétaux, puis mise en pratique pour réaliser les macérations que vous pourrez emporter chez vous. Une démarche originale pour qui souhaite approfondir sa connaissance des plantes et leurs potentiels usages naturels – une pierre de plus vers une autonomie en phytothérapie maison !

Cycl'eau Toulouse-Occitanie 2026

Quand : 25 et 26 mars 2026

Où : Occitanie

Infos : www.cycleau.fr

Deux jours pour explorer les enjeux essentiels liés à l'eau, une ressource vitale pour toute démarche d'autonomie – qu'il s'agisse de gestion domestique, d'agriculture résiliente ou d'initiatives locales. Ce salon réunit acteurs publics, entreprises spécialisées et experts autour d'expositions, conférences et ateliers interactifs dédiés aux solutions innovantes pour la gestion, la protection et l'optimisation de la ressource en eau. C'est l'occasion de découvrir des technologies, d'échanger sur de bonnes pratiques et de construire des réseaux autour d'un sujet que nous aurons tous à cœur dans les années à venir.



Mars 2026 n°62

ISSN : 2813-0863 (Print) – 2673-7949 (Web)

Société éditrice : APS Formations SA, société anonyme dont le siège social se situe à c/o DYN Fiduciaire, rue de la Grotte 6, 1003 Lausanne, Suisse, inscrite dans le Canton de Vaud et dont l'IDE est CHE-464.618.854, représentée par M. Jonathan Beuchat, en sa qualité d'Administrateur.

Directeur de publication : Remi Daniel

Responsable de la rédaction : Antoine Ledu

Imprimé en France par : Corlet imprimeur – 14110 Condé en Normandie

Dépôt légal : à parution

Abonnement : 37€ / trimestre (12,3€ / n°)

Contact : <https://apprendre-preparer-survivre.com/contact/>

Crédits photos et illustrations : Joachim Halgrain – Diana Walther – François Couplan – Valentin Gottraux – Sylvestre Grünwald – Dimitri Elledge – Chemins Sauvages

tns2710 – Morphart – gioiak2 – claudiocaridi.libero.it2 – belchonock – tashka2000 – FotoHelin – svehlik – luisapuccini – Kreativ /Depositphotos.com

