

- Qu'elles se nomment impéatoire ou rhodiola, elles recèlent des vertus souvent insoupçonnées.
- Mais les botanistes passionnés sont intarissables s'agissant de les vanter.
- Balade tout en santé sur les sentiers du Valais suisse, dans les montagnes qui encerclent Saint-Luc.

La magie des plantes médicinales de montagne

Reportage Laurence Dardenne
à Saint-Luc, Valais, Suisse

La mésange huppée, on dirait une petite concierge en colère. Elle a une crête sur la tête.” Olivier Jean-Petit-Matile, ornithologue suisse hors pair, tend l'oreille et pointe l'index vers le ciel. Il s'arrête, fait silence et sourit dès qu'un oiseau se met à appeler sa belle ou à crier pour alerter du danger. Des chants et des cris d'oiseaux, il en reconnaît des centaines et les imite avec un bonheur non feint. Quand, au gré de cette balade nature, ce n'est pas une fauvette à tête noire qui le rend intarissable, c'est une autre merveille de la faune ou de la flore du Valais qui l'enchantent.

Là-haut, sur la montagne qui encercle le joli village de Saint-Luc, les passionnés aiment partager les trésors de leur magnifique région. Ainsi, propriétaires depuis 1986 du Bella-Tolla, un de ces jolis hôtels au charme si désuet, Anne-Françoise et Claude Buchs-Favre, entourés de leur fille Angélique, proposent à leurs hôtes une retraite alpine, riche de découvertes et rencontres en tout genre.

On y trempe les pieds dans l'argile du glacier de Moiry, dont on se badigeonne le visage et les membres pour les bienfaits de cette terre glacière; on déjeune au bistrot du barrage; on se détend lors d'un massage aux pochons de fleurs maison ou d'une exfoliation au marc de raisin; on pousse une pointe jusqu'au mayen...

L'impéatoire, ou l'antibiotique du pauvre

Tête en l'air, après l'enchantement des volatiles, on pose cette fois le regard vers la terre. Rose – prénom prédestiné – Planchard, herboriste, s'accroupit et cueille ce qui, jusque-là, ne ressemblait qu'à une fleur parmi les fleurs de montagne. Fine et légère, avec ses ombelles de petites fleurs blanches et ses trois feuilles dentelées très caractéristiques, l'impéatoire est surnommée “l'antibiotique du pauvre”. Sur les bas-côtés des sentiers qui nous mènent au majestueux glacier de Moiry, elles ont trouvé un endroit propice pour se reproduire, grandir, s'épanouir...

Sur fond d'un camaïeu de gris et de bleus, Rose, enfant du pays, nous vante toutes les vertus de sa “chou-

“La grande chouchoute dans nos vallées, c'est l'impéatoire. Chez nous, on l'appelle la panacée des Alpes ou l'antibiotique du pauvre.”

Rose Planchard
Herboriste suisse

choute”, qui pousse dans les Alpes à partir de 1 600m. “En plaine, on ne va pas la trouver. Des fois, on ne la voit pas tout de suite. Il faut un peu la chercher. Elle aime bien les endroits où il y a quand même un peu d'humidité. C'est presque une plante magique. Trois fois trois feuilles, c'est à ça qu'on la reconnaît sans se tromper. Il faut ne couper que les espèces dont on est sûr de les avoir bien identifiées. Certaines plantes de la famille des apiaceae vont brûler la peau, il faut s'en méfier, comme le panais sauvage, parce qu'elles sont photosensibles. Il s'agit donc de faire très attention avec les apiaceae.”

Les racines et les feuilles

Après les avertissements, la description des bienfaits de l'impéatoire se poursuit. “La racine – que l'on peut mettre dans la crème brûlée –, on la cueille plutôt l'automne, quand la sève redescend, et la fleur, plutôt l'été, explique la botaniste. Elle est alors au top. Ici, en patois, on l'appelle agro. Dans toutes les vallées, il y a quelqu'un qui fabrique encore des pommades à l'impéatoire. On va utiliser la feuille mais aussi la racine, qui est hyperpuissante. C'est dans la racine qu'il y a la quintessence de la plante. Quand je fabrique mes pommades, je mets des feuilles et des racines que je râpe.”

S'il devait n'y avoir qu'une seule plante pour soigner un maximum, ce serait celle-là, d'après Rose Planchard. “Elle est puissamment anti-infectieuse. L'impéatoire, dans nos vallées, c'est vraiment une très grande plante. Son nom vient d'ailleurs du mot ‘empereur’ ou ‘impératrice’. Elle fait partie de la grande famille des apiaceae, autrefois appelées ‘ombellifères’ parce qu'elles font des grosses ombelles blanches. C'est une famille hyperintéressante: du persil, de la livèche, de la carotte...”

Mais souvent photosensible. Alors, il faut faire attention au soleil et mettre l'impéatoire la nuit. Appliquer les feuilles que l'on vient de cueillir sur l'endroit que l'on veut soigner. On met une couche de feuilles puis un bandage ou un film plastique de cuisine pour faire comme un cataplasme. Une application trois ou quatre nuits d'affilée suffit en principe à faire passer les grosses douleurs. Certaines personnes qui souffrent d'arthrose mettent cependant la pommade ou les feuilles régulièrement, toutes les nuits. Cela ne guérit pas, mais ça soulage.”

“Cette plante fameuse était utilisée dans les vallées