

# Limite

n°19

revue d'écologie intégrale

**Tout  
le monde  
déteste  
les frites  
molles**



**Marianne Durano • Stan Neumann • Falk van Gaver  
Nicolas Bouvier • Elon Musk • Éric Morain  
Des maraîchers • Des vignerons • Des cantoches**

**Michaël Berthoud**

# Cueille le jour

Diplômé en sciences de l'environnement, Michaël Berthoud se passionne depuis dix ans pour les plantes sauvages comestibles et médicinales. Consultant et formateur, ce Suisse du canton de Vaud nous donne quelques pistes pour devenir de bons cueilleurs sauvages!

Propos recueillis par Gaultier Bès

## Comment êtes-vous devenu cueilleur ?

Tout a commencé en 2006, durant un camp scout, je devais avoir autour des 19 ans. J'observe curieusement un des responsables en train de gratouiller le sol. Il m'explique qu'il s'est coupé et qu'il cherche du plantain pour se soigner : c'est une plante cicatrisante qu'il compte l'appliquer sur sa plaie en cataplasme. J'ai tout de suite eu le déclic. J'ai acheté des livres et j'ai débuté en autodidacte avant de suivre des cours pour confirmer mes acquis.

## Qu'est-ce qu'une cueillette sauvage écologique ?

C'est une cueillette locale et durable, donc raisonnée, qui se limite aux plantes les plus abondantes, celles qu'on trouve partout et dont la cueillette n'a pas de conséquence néfaste sur l'espèce et le milieu.

C'est, pour moi, un art de vivre. Mon but n'est pas de manger que du sauvage, c'est possible mais tout de même très compliqué. Mon but est d'amener la nature chez moi, de manger local et de saison, d'apprendre à conserver les plantes et faire des remèdes maison et d'être ainsi responsable de ma santé et de mon alimentation. C'est le chemin d'une vie d'apprendre à utiliser les plantes.

## Justement, quelles sont les grandes règles à connaître pour ne pas se planter ?!

Il faut aller petit à petit, avec beaucoup d'humilité car notre flore contient plus de 3000 espèces. Il faut de bons livres sur le sujet et apprendre avec ceux qui savent. Dans les jardins et les cercles botaniques, vous rencontrerez des passionnés qui sauront vous guider dans vos premiers pas. Mais ce n'est pas obligatoire, j'ai moi-même commencé en autodidacte. Et je recommande de tout de suite s'intéresser aux plantes toxiques pour éviter les risques de confusion.

Il faut aussi se souvenir que les promeneurs et les cueilleurs ne sont pas seuls : nous évoluons dans des lieux habités par la faune et devons respecter leur présence et leur habitat.

## Quelles sont vos plantes préférées ?

Je les aime toutes. Chaque année j'en découvre de nouvelles ou découvre de nouvelles manières de les préparer. J'aime particulièrement l'impératoire, l'angélique, l'aspérule odorante et le sapin blanc.

Je cuisine quasi tous les jours avec du sauvage. Pas forcément toujours avec des plantes fraîches, mais avec des condiments, des huiles aromatisées, des lactofermentations... J'ai l'impression



Sur son site, cueilleurs-sauvages.ch, Michaël Berthoud propose un guide gratuit et plusieurs modules de formations. Cet été, il propose notamment des cours les 26 et 19 juillet et le 16 août.

que tous mes repas sont des repas gastro! Être bon vivant, c'est ça : *carpe diem*, profite de l'instant présent! ●