



Manger les feuilles ou les baies du laurier-rose entraîne des problèmes digestifs, neurologiques et cardiaques. Mais hormis pour les petits enfants, les risques d'ingestion volontaire sont quasi nuls. Safronova Alexandra/EyeEm

# Plante toxique, ça veut dire quoi?

**JARDIN** La mise en garde contre la toxicité de certains végétaux fait peur alors même qu'elle ne dit pas grand-chose. Il y a autant de manières d'être toxique que de plantes et surtout d'utilisations.

VALÉRIE HOFFMEYER

«Vous parlez du genêt et vous oubliez de dire à quel point cet arbuste est toxique», écrit un lecteur attentif du «Matin Dimanche». C'est vrai: le genêt, *Genista tinctoria*, est toxique, de pied en cap. Encore faut-il le brouter avec appétit. De même que les baies de pois de senteur, celles du troène, du lupin, de l'if (sauf l'arille rouge), de la laurelle, des plantes très courantes dans les parcs, les jardins et les forêts. Il en va de même pour le laurier-rose (*Nerium oleander*), l'arbuste star de l'été. Il y a quelques années, ceux plantés par la Ville de Genève pour agrémenter les rues en été n'ont pas tenu 48 heures: des citoyens et citoyennes se sont alarmés de leur toxicité et la Ville a immédiatement retiré ses bacs fleuris en rose et blanc. Précaution maximale lorsqu'on sait que ce vaillant arbuste, très florifère et résistant, occupe avec succès les haies des campings, les bacs en terrasses et les parcs publics de toute l'Europe du Sud jusqu'à nos balcons abrités! Comme celle du laurier-rose, la capacité empoisonnante de nombre de plantes est bien réelle, mais dans la plupart des cas, il faut en consommer les baies, les fleurs, les feuilles, l'écorce ou même les racines. Faut-il dès lors les bannir des jardins?

## Jardin des poisons

Sûrement pas, car il y a autant de manières d'être dangereuses que de plantes et d'usages. Déclarer une plante toxique implique toujours d'en énoncer les conditions. Exemple: le sorbier des oiseleurs, *Sorbus aucuparia*, est désigné comme «toxique» dans «Flora Helvetica», la bible botanique suisse. Comment, pourquoi? L'ingestion de ses fruits encore



## Petit Plus Planète

**Solastalgie: ce mal-être touche ceux qui consciemment ou inconsciemment s'inquiètent pour l'évolution du climat, la chute de la biodiversité, les catastrophes naturelles en série, etc. Sans pouvoir agir à tous les étages, le fait d'agir aide. Refuser de remplir les poubelles de produits à usage unique, offrir plusieurs vies à l'eau du robinet, cultiver ses légumes ou consommer en priorité des légumes de saison produits localement, protéger un petit coin de terre, offrir l'hospitalité à la microfaune, tous ces Petits Plus pour la Planète sont aussi des plus pour nous. Pourquoi s'en priver? G.V.**

verts, gorgés de tanins, provoque chez l'homme des vomissements, voire une gastro-entérite. Comme son nom le laisse entendre, les oiseaux, eux, en raffolent... à maturité. Tout aussi répandu que le sorbier, l'aconit napel, *Aconit napellus*, est, lui, autrement plus féroce. C'est même la «plante la plus toxique d'Europe», selon Michaël Berthoud, cueilleur romand de plantes sauvages comestibles. Dans un article publié sur son site ([www.cueilleurs-sauvages.ch](http://www.cueilleurs-sauvages.ch)), l'auteur attire l'attention sur les méfaits de cette belle bleue, courante dans les alpages et somptueuse dans les massifs de vivaces, mais s'empresse de préciser qu'elle est difficile à confondre avec une autre. Le cueilleur - ou le bétail - ne saurait la manger par erreur. Heureusement car ses effets font froid dans le dos: l'ingestion de quelques grammes de ses racines entraîne fourmillements, nausées et difficultés respiratoires, jusqu'à la fibrillation ventriculaire entraînant la mort...

Il y a en gros trois manières d'être intoxiqué par les plantes: les manger, les respirer, les toucher. Au moindre doute, on s'abstient. À cela s'ajoutent quelques «spécialités» comme la phototoxicité. Certaines substances sont activées par la lumière, comme le latex sécrété par la berce du Caucase, *Heracleum mategazzianum*. Il provoque de graves brûlures au contact de la peau. Internet regorge de ces cloques terrifiantes. Cette magnifique plante est d'ailleurs l'une des pensionnaires du Poison Garden, un jardin très spécial qui expose, derrière des grillages, les végétaux les plus mortels de la planète... Des milliers de visiteurs poussent chaque année les hauts grillages noirs du château d'Alnwick, à 200 km au sud d'Edimbourg. Idéal pour affiner ses connaissances en matière de toxicité végétale!

## Sagesse

Par Rosette Poletti

«J'ai deux enfants en bas âge et j'ai si peur pour leur avenir! Le réchauffement climatique sera terrible, mais ce qui est pire, c'est la menace de guerre nucléaire... Que faire? Comment diminuer mon anxiété?»

Il existe des dizaines de possibilités de réponse à cette question! Tout d'abord, il est intéressant de comprendre pourquoi des Poutine et Xi Jinping peuvent exister.

### La pathocratie:

Un grand psychiatre polonais, Andrew Lobaczewski, ayant vécu lui-même la brutalité de l'occupation soviétique, a consacré sa vie à tenter de comprendre ce qu'il a nommé «la pathocratie».

Pour lui, la pathocratie est le plus important problème de l'histoire de l'humanité, qui a connu des conflits constants et de la brutalité depuis l'aube des temps. Ce n'est pas que tous les humains soient intrinsèquement brutaux ou cruels, mais plutôt qu'il existe un petit nombre de personnes affectées par des problèmes psychologiques importants, qui sont brutaux, cruels et sans empathie. Cette petite minorité, souvent, tient le pouvoir et influence la majorité qui commettra des atrocités en son nom.

Cette minorité, dont l'un des problèmes est souvent un narcissisme exacerbé d'une insatiable soif de pouvoir, se sent supérieure aux autres et pense avoir le droit de les dominer, de les exploiter, d'en abuser. Souvent, ces tyrans ont absolument besoin d'attention et d'adoration. Xi Jinping, par exemple, a exigé qu'on enlève toutes les représentations du Bouddha sur les autels de prières à l'intérieur des maisons et appartements du Tibet pour y mettre son portrait! (Sous peine d'amende!)

Tout au long de l'histoire humaine, ces individus «malades» ont réussi à prendre le pouvoir.

L'historien Jan Hughes, auteur d'un ouvrage sur les pathocrates, explique que l'un des buts de la démocratie est d'éviter au maximum que ces personnes prennent le pouvoir, ou, du moins qu'ils ne puissent pas le garder! (Ce n'est pas toujours garanti!)

Les pathocrates attirent d'autres personnes avec des problèmes psychologiques et souvent forment un parti qui les soutient! (Voir Trump!) même dans leurs croyances erronées!

Sommes-nous impuissants? Actuellement, oui, avec la menace de l'arme atomique! Au niveau des gouvernements il faudrait que des spécialistes en psychiatrie accompagnent les politiciens dans certaines décisions!

### Ce que les citoyens peuvent faire au quotidien?

- S'intéresser à la politique, à la nomination des politiciens, savoir pour qui ils sont vraiment en train de voter.
- Voter, soutenir toutes les expressions de la démocratie en étant conscient qu'elle les protège (en partie!) de la pathocratie.
- Chercher à comprendre les valeurs prônées par les partis politiques et non pas se laisser bercer par des promesses!
- S'engager pour l'égalité,

### À LIRE

«Ces psychopathes qui nous gouvernent», Jean-Luc Hees, Éd. Plon

«La paix en soi - La paix en marche», Thich Nhat Hanh, Éd. Albin Michel

«La communication non violente au quotidien», Marshall Rosenberg, Éd. Jouvence

la liberté, la laïcité au quotidien, concrètement.

- Développer en soi la tolérance, l'empathie, les moyens de vivre en paix au niveau familial, local.

### Ce qu'on peut faire au niveau personnel

Tout d'abord, accepter que la réalité soit ce qu'elle est! La colère, la peur, sont bien compréhensibles, mais inutiles à long terme. L'essentiel est de créer la paix en soi pour éviter d'alimenter par nos vibrations la guerre où qu'elle soit! C'est dire OUI à ce qui est pour le moment. C'est éviter de souffrir en vaines luttes. Cela commence par la bienveillance envers soi-même, l'acceptation de son ressenti. C'est ensuite prendre un certain nombre de décisions et les concrétiser dans le quotidien. Ces décisions sont au nombre de sept:

- Choisir la bienveillance dans chaque interaction avec les autres, éviter les jugements, les critiques et les rejets.
- Créer des relations avec les autres sans conflit (toutes les fois qu'on peut!), en utilisant la communication non violente, basée sur la compréhension des besoins de l'autre et de soi-même.
- Refuser les discussions conflictuelles, inutiles. Utiliser les trois filtres de Socrate comme guides: 1) Est-ce que ce que je vais dire est vrai, je l'ai moi-même vécu; 2) Est-ce utile de le dire? 3) Le dire, cela fait-il preuve de bonté?
- Développer l'empathie et la compassion, passer à l'action pour les autres.
- Développer la présence à l'instant par la méditation, l'art, la musique.
- Pratiquer la gratitude tout au long de la journée! L'exprimer!
- Développer sa propre spiritualité (croire en un Dieu, une force supérieure, cela peut diminuer grandement l'anxiété à propos du futur!)
- Vivre tout cela, c'est enseigner la paix et la confiance à ses enfants. Ils apprennent en voyant vivre leurs proches!

À vous, chère Marie, je souhaite de trouver comment développer assez de confiance pour être moins anxieuse malgré toutes les menaces... et à chacun de vous, amis lecteurs, une bonne semaine.

