

# Cueillette sauvage



Récolte d'arnica en Valais, pour un usage personnel

Il y a 10'000 ans, les populations établies en Valais cueillaient déjà des plantes sauvages pour se nourrir et se soigner, et elles en cultivent certaines espèces depuis 7'500 ans. Ressource alimentaire indispensable, outil thérapeutique essentiel, la cueillette sauvage est en réalité une activité pratiquée depuis des temps immémoriaux par tous les peuples du globe, et qui faisait partie des habitudes de la plupart des familles valaisannes jusqu'au milieu du XX<sup>e</sup> siècle. Les plantes ramassées ou récoltées étaient alors utilisées pour leurs vertus alimentaires, médicinales, cosmétiques, ornementales, voire artisanales ou ludiques...

Gage d'un lien fort avec la nature, cette tradition bénéficie d'une abondante littérature mais peine actuellement à subsister dans la pratique, et seules les personnes de souche paysanne, les montagnards, les adeptes de médecines douces et les professionnels du domaine – au premier rang desquels figure la Coopérative Valplantes – maîtrisent encore suffisamment la cueillette sauvage ou la culture de ces plantes. La croissance du marché correspondant a abouti à la mise en culture des espèces les plus demandées, leurs récoltes apportant un revenu complémentaire intéressant aux paysans de montagne. La récolte, le plus souvent manuelle, se fait en principe dans le respect des lois en vigueur (un premier arrêté sur la protection des plantes sauvages est édicté en 1936 par le Conseil d'Etat), et les listes de plantes rares sont constamment actualisées.

---

Localisation	VS
Domaines	Nature et univers
Version	juin 2018
Auteurs	Charly et Sabine Rey

---

Lebendige traditionen  
traditions vivantes  
tradizioni viventi  
tradiziuns vivas



La liste des traditions vivantes en Suisse vise à sensibiliser le public aux pratiques culturelles et à leur transmission. Elle se base sur la Convention de l'UNESCO pour la sauvegarde du patrimoine culturel immatériel. La liste est élaborée et actualisée en collaboration avec les services culturels cantonaux.

---

Un projet de :



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
Office fédéral de la culture OFC

A l'heure actuelle, la majorité des personnes qui cueillent les plantes sauvages entretiennent encore un lien étroit à la terre. Il s'agit soit de paysans actifs, soit de détenteurs d'origine paysanne. Le maintien de leur savoir est assuré par sa transmission de génération en génération. Certains professionnels de la montagne (alpinistes, guides, sportifs, randonneurs) connaissant les vertus des plantes alpines telles que le genépi, la gentiane jaune, l'arnica et l'impéatoire, confectionnent leurs propres élixirs ou onguents avec le produit de leurs récoltes. D'autres personnes encore, influencées par la tendance de retour à la nature et les médecines naturelles, cueillent aussi des plantes sauvages pour leur propre consommation. Quelques particuliers s'approvisionnent en nature pour leurs produits (tisanes, pommades, élixirs, extraits, huiles, sirops, condiments, teintures) dans un but commercial. Enfin on peut relever les pratiques calendaires : dans l'Eglise catholique, il est coutume de couper des branches de genévrier commun que les prêtres bénissent lors de la fête des Rameaux. Le gui et le houx servent quant à eux aux arrangements de fin d'année.

La récolte se pratique généralement de manière individuelle. Elle peut cependant aussi se faire en groupe, lors d'excursions guidées, de cours ou de séminaires. En ces occasions, des guides diplômés d'écoles des plantes ou des naturalistes – ou encore Madame Germaine Cousin-Zermatten, personnalité valaisanne fort réputée dans ce domaine – initient des groupes à la cueillette de plantes sauvages et à la préparation de repas ou de produits divers.

Les plantes fraîches sont cueillies manuellement – certaines au sécateur – et rassemblées par espèce dans des sacs en papier ou en jute. A domicile, elles sont de préférence utilisées de manière fraîche (pour des sirops, huiles, extraits, pommades), ou étalées et séchées à l'abri de la lumière dans un endroit sec (pour des tisanes, condiments). Certaines sont séchées dans de petits séchoirs à air chaud ventilé. D'autres encore sont parfois congelées, comme l'aspérule (gaillet odorant) ou l'ail des ours.

Pour des commandes plus importantes, comme dans l'industrie alimentaire et cosmétique, les plantes récoltées en nature ou de culture sont stockées dans des caisses ajourées et transportées dans de grands séchoirs. La coopérative Valplantes à Sembrancher entreprend par exemple la culture et la récolte occasionnelle de fleurs de sureau noir, de feuilles d'impéatoire, etc. Les botanistes cueillent quant à eux, lors de l'observation d'espèces intéressantes, une part d'herbier destiné à prouver la véracité de leur découverte.

## Aperçu des types d'espèces selon leur usage

### 1 – Espèces médicinales :

Les plus nombreuses. Elles sont utilisées pour les humains et les animaux. Certaines d'entre elles ont d'ailleurs aussi des vertus condimentaires.

#### 1.1 – Plantes entières fleuries :

Absinthe, Achillée millefeuille, Achillée musquée, Alchémilles argentée et vulgaire, Aspérule (gaillet odorant), Dryade à huit pétales, Edelweiss, Epilobe à petites fleurs, Euphrase officinale, Génépis blanc et noir, Hysope officinal, Millepertuis perforé, Tanaisie, Verveine officinale.

#### 1.2 – Feuilles :

Absinthe, Bouleau, Epine-vinette, Frêne, Impéatoire, Mauve sylvestre, Mousse d'Islande, Ortie dioïque, Petite pimprenelle, Plantain lancéolé, Prêle des champs, Pulmonaire, Raisin d'ours, Saxifrage à feuilles rondes, Vêrâtre blanc.

#### 1.3 – Fleurs :

Arnica, Camomille matricaire, Mauve sylvestre, Onagre bisannuelle, Primevère officinale, Reine des prés, Sureau noir, Tilleuls à petites feuilles et à larges feuilles, Tussilage, Violettes (pensée éperonnée et pensée des champs).

#### 1.4 – Racines :

Gentiane jaune, Consoude, Guimauve officinale, Impéatoire, Orpin rose, Pimprenelle saxifrage, Réglisse, Tormentille, Valériane officinale.

#### 1.5 – Semences et fruits :

Arolle (pignons), Eglantier (cynorrhodon), Epine-vinette, Sorbier des oiseleurs, Genévrier commun, Onagre bisannuel, Sureau noir.

#### 1.6 – Ecorce :

Saule blanc.

#### 1.7 – Bourgeons :

Epicéa (sapin rouge).

### 2 – Espèces alimentaires (possédant pour la plupart des vertus médicinales) :

Ache des montagnes (feuilles), Ail des ours (feuilles), Myrtille (baies), Airelle (baies), Framboisier (fruits), Fraisier des bois (fruits), Cornouiller mâle (fruits), Sureau noir (fruits), Berce (feuilles), Bourrache (fleurs), Cerfeuil (feuilles), Cerfeuil musqué (feuilles et semences), Chénopode bon-Henri (feuilles), Cumin des prés (semences), Dent-de-lion (feuilles), Diplotaxis à feuilles ténues (feuilles), Genévrier commun (fruits), Herbe aux goutteux (feuilles),

Muscari à toupet (bulbes), Origan (feuilles), Oseille (feuilles), Petite pimprenelle (feuilles), Pourpier maraîcher (feuilles), Raifort (racines), Sarriette (herbe fleurie), Serpolet (herbe fleurie).

### 3 – Espèces destinées au cosmétique :

Camomille matricaire (fleurs de nature et de culture), Edelweiss (fleurs de culture), Epilobe de Fleischer (plantes fleuries de nature et de culture), Gentiane acaule (fleurs de culture), Impératoire (feuilles de nature et de culture), Plantain lancéolé (feuilles), Sannicle d'Europe (plante entière de nature et de culture), Saxifrage à feuilles rondes (feuilles), Buddléia de David (feuilles).

### 4 – Espèces ornementales :

Rhododendrons ferrugineux et hirsute (inflorescences pour bouquet), Edelweiss (inflorescence de culture), fleurs d'espèces de pâturage alpins, fleurs d'espèces des champs, branches de chatons de saules, de cornouiller mâle.

### 5 – Espèces ludiques :

Marguerite (fleurs), Roseau (tige pour sifflet), Silène enflé (fleurs), Plantain (tige florale), Pulsatille des Alpes (inflorescence en fruits), Epicéa (cônes ou pives), Erables (samares), Sureau noir (branches pour sifflet, sarbacane, clifoire), Châtaignier (jeunes pousses pour sifflet, sarbacane), Noyer (fruit pour yoyo), Dent-de-lion (tige florale creuse pour sifflet).

### 6 – Espèces artisanales :

Osier, Chèvrefeuille des bois, Viorne lantane, Noisetier, Frêne.

## Description des origines

La cueillette sauvage est une activité pratiquée de très longue date par la plupart des cultures humaines. Durant 98 % de l'histoire de l'humanité (environ 3 millions d'années), les récoltes constituaient une ressource importante de l'alimentation et un matériel thérapeutique essentiel. L'ethnobotaniste français Pierre Lieutaghi (1998) parle ainsi à juste titre de la plante comme une « fidèle compagne » de l'être humain. En Valais, depuis 10'000 ans, l'être humain cueille en effet des plantes sauvages pour se nourrir et se soigner. Depuis 7'500 ans, il en cultive même diverses espèces, la cueillette sauvage s'intensifiant tout particulièrement en période de disette.

Jusqu'au XX<sup>e</sup> siècle, la médecine et la pharmacie utilisaient essentiellement les plantes médicinales. Citons notamment Hippocrate (460-370 av. J.-C.), médecin grec, Dioscoride (40-90 ap. J.-C.), médecin, pharmacologue et botaniste grec, Paracelse (1493-

1541), médecin suisse, Gessner Conrad (1516-1565), naturaliste suisse, Pier-Andrea Mattioli (1500-1577), médecin-botaniste italien, ou encore Albrecht von Haller (1708-1777) médecin, poète et naturaliste suisse (Haller, 1791).

Au XIX<sup>e</sup> siècle, la chimie se développa au détriment des médicaments populaires. Cependant, des médecins et des profanes continuèrent à relever les vertus des plantes. En 1891, le curé allemand Sebastian Kneipp (1821-1897) encourage par exemple la récolte des plantes. Son livre, intitulé « Ma cure d'eau », connaît actuellement encore du succès. Certaines plantes médicinales alpines sont cultivées dans différents jardins alpins, dont seul celui de Champex demeure. Ferdinand Othon Wolf publie quant à lui un petit ouvrage sur les plantes médicinales du Valais, accompagné d'un herbier de 109 espèces (Wolf, 1905-1906). Ce matériel didactique est déposé au Musée de la Nature à Sion. Basile Luyet, enfin, évoque la médecine populaire à Savièse (Luyet, 1928).

Quelques botanistes collecteurs, de 1750 à 1900, ramassent pour leur part une quantité impressionnante de plantes pour confectionner des herbiers, à des fins d'échange ou de commerce. Les cueillettes sauvages augmentent aussi en relation au développement du tourisme (bouquets de fleurs alpines).

Alexandre Bourdin, herboriste d'Euseigne (Valais), écrit « La santé par les plantes » (Bourdin, 1957). Il installe des cultures, des séchoirs et des appareils de coupage et de mondage des plantes, afin de les commercialiser. Jean Loup, en 1965, cite dans sa thèse les plantes que les Valaisans récoltaient autrefois pour leurs vertus médicinales, apéritives et digestives. De leur côté, Françoise et Grégoire Nicollier recensent 100 espèces de plantes cueillies dans le val de Bagnes (Nicollier et Nicollier, 1984).

Dès les années 1960, le renouveau des thérapies naturelles rallie des adeptes à cette pratique ancestrale. Une abondante littérature informe et conseille les lecteurs (Armand, 1997; Cousin-Zermatten, 1997; Lieutaghi, 1998; Debuigne et Couplan, 2006, etc.).

Pour satisfaire le marché suisse, on s'approvisionne même dans les pays méditerranéens et d'Europe de l'est. Puis, dès 1980, la recherche agronomique suisse, soutenue par l'industrie, domestique et lance la culture biologique des espèces aromatiques et médicinales en zones de montagne. Il n'en demeure pas moins que la pratique de la cueillette sauvage s'effectue encore de manière ponctuelle.

---

## Existence de traditions similaires, en Suisse et à l'étranger

Suivant la région du Valais dans laquelle on se trouve, les plantes cueillies font l'objet d'usages légèrement différents. Pour cicatriser les plaies, on utilise par exemple les feuilles d'impéatoire en Valais central ; les feuilles du saxifrage à feuilles rondes (herbe sans couture) à Saxon et le rhizome de l'ail victorial (herbe à 9 chemises) à Troistorrents. Dans le canton de Vaud, on utilise en revanche l'ophioglosse commun pour les mêmes vertus. L'impéatoire est la plante médicinale par excellence des Valdôtains, davantage connue sous le vocable patois « agrou ».

On utilise principalement le genépi femelle en Valais – mais aussi le genépi mâle en Vallée d'Aoste et au Trentin et le genépi des glaciers en Savoie – pour préparer l'eau-de-vie digestive ou pour lutter contre les refroidissements. L'achillée musquée, aussi appelée camomille des Alpes et qui dispose de vertus digestives similaires, est souvent cueillie dans les Grisons, en particulier dans les régions de la Valteline et du Trentin, mais très peu en Valais. Pour préparer une eau-de-vie digestive dans le Jura vaudois (Vallée de Joux) et dans certaines régions du Valais, on préférera en revanche les racines de gentiane jaune, qui poussent sur sols calcaires. Cette plante est remplacée au Tessin – dans le val Blenio par exemple – par la gentiane pourpre, qui pousse sur des sols acides.

Jusqu'à ces dernières années, en Valais, on faisait aussi à la Saint-Jean (24 juin) des croix avec des plantes cueillies à la rosée, bénites à l'église puis fixées au-dessus des portes des maisons et des écuries afin d'obtenir la protection divine. En Vallée d'Aoste, cette tradition est encore vivante dans certaines localités. En France, la cueillette sauvage est par ailleurs toujours une profession. En octobre 2011 s'est à ce titre créée l'Association française des professionnels de la cueillette de plantes sauvages, à Milly la Forêt, Angers.

## Mesures de conservation de la tradition, prévues ou déjà prises

Différentes activités et une abondante littérature permettent à la tradition de la cueillette sauvage de survivre. Pour freiner l'érosion du savoir populaire et éviter les intoxications, les initiatives destinées à promouvoir les pratiques culturelles liées à la nature doivent être encouragées, tout comme les cours (Ecole des plantes à Evolène, Université populaire), les séminaires, les stages, les conférences, les excursions botaniques (aussi avec récolte de plantes sui-

vies d'un repas ou de confection de produits), la conservation des plantes utilitaires dans les Jardins botaniques et les visites guidées. Des cours d'ethnobotanique pourraient par exemple être dispensés dans les écoles.

Pour éviter toute dérive de cueillette démesurée ou d'espèces protégées, des arrêtés et des lois servent d'une part de garde-fous (en 1936, un premier arrêté en Valais sur la protection des plantes sauvages est édicté par le Conseil d'Etat) et les listes de plantes rares sont constamment mises à jour. D'autre part, pour satisfaire un marché important et éviter le pillage des plantes sauvages, la culture d'espèces médicinales a d'abord été instaurée par des firmes (pour l'absinthe valaisanne et pour la digitale pourpre, par exemple). Dans les années 1980, la Station fédérale de recherches agronomiques de Changins, par son centre des Fougères à Conthey, a ensuite sélectionné des plantes aromatiques et médicinales dont certaines sauvages comme le genépi, l'edelweiss, l'hysope, le millefeuille, le thym serpolet, la gentiane jaune, l'alchémille, le plantain lancéolé, l'origan et l'orpin rose... Ces plantes sont cultivées biologiquement dans différentes zones de montagnes du Valais, mais aussi dans d'autres cantons suisses ainsi qu'en France, en Italie, en Allemagne et au Québec.

La coopérative de producteurs de montagne Val-plantes, créée en 1985, cultive par exemple une cinquantaine d'espèces, pour un volume de production d'environ 120 tonnes de plantes sèches en 2011.

---

## Informations

Henri Armand: Les plantes médicinales autour du Mont-Blanc, sagesse ancienne, promesses d'avenir. In : Nouvelles du Centre d'Etudes Franco-provençales René Willien no. 58. Saint Nicolas, 2008, p. 43-66

Alexandre Bourdin : La santé par les plantes. Neuchâtel, 1957

Germaine Cousin-Zermatten : Recettes, santé de nos grand'mères. Sierre, 1997

Gérard Debuigne, François Couplan : Petit Larousse des plantes qui guérissent. 500 plantes. Paris, 2006

Albrecht von Haller : Histoire des plantes Suisses ou Matière médicale et de l'usage économique des plantes. Traduit du Latin par Philippe Rodolphe Vicat. Berne, 1791

Sebastian Kneipp : Ma cure d'eau, ou Hygiène et médication pour la guérison des maladies et la conservation de la santé, 2<sup>e</sup> édition. Strasbourg, 1892

Pierre Lieutaghi : La plante compagne pratique et imaginaire de la flore sauvage en Europe occidentale. Arles, 1998

Basile Luyet : La médecine populaire à Savièse. In : Cahiers valaisans du folklore vol. 1, Genève, 1928, p. 27-32

---

Françoise Nicollier, Grégoire Nicollier : Les plantes dans la vie quotidienne à Bagnes. Noms patois et utilisations domestiques. n: Bulletin de la Murithienne vol. 102. Sion, 1984, p. 129-158

Charly Rey : Domestication du genépi blanc (*Artemisia umbelliformis* Lam.). In : Revue suisse de viticulture, arboriculture, horticulture no. 3, vol. 29. Nyon, 1997, p. I-VIII

Ferdinand-Otto Wolf : Herbarium officinale Valesiae. Description et herbier de 109 plantes médicinales du Valais. (Livre premier : Plantes médicinales indigènes ou cultivées en Valais, leurs propriétés et emplois en médecine populaire). Sion, 1905-1906

### **Contacts**

[Musée de la nature Sion / Naturmuseum Sitten](#)

[Coopérative Valplantes, Sembrancher](#)