

## Chapitre 3 : Récolte et conservation des plantes médicinales

**Introduction :** Les propriétés pharmacologiques des plantes médicinales dépendent essentiellement de la région de production, de la période de récolte, des techniques de cueillette et des modalités de conservation. La connaissance du calendrier de récolte, des techniques de cueillette et des modalités de conservation doit toujours être présente à l'esprit afin de garantir la qualité des produits et de protéger leur source de production.

### 3.1. Le temps de cueillette :

La cueillette de plantes s'effectue par temps sec, à partir du matin, dès que la rosée s'est évaporée. Une plante humide peut demander jusqu'au double du temps de séchage. L'alchémille, par exemple, ne doit pas être récoltée avant midi, car elle garde l'humidité plus longtemps. Il est donc préférable de cueillir les fleurs entre 11 h et 15 h, par temps ensoleillé. Les parties aériennes (sommités fleuries et feuilles) sont récoltées à la main et triées sur place avant d'être déposées dans des paniers. On enlèvera les parties séchées, ou malades, en portant une attention particulière aux insectes, œufs ou chenilles qui peuvent s'y trouver.

**3.2. Le lieu de production :** La variation de nature et de saveur d'une plante dépend en grande partie de son lieu de production. C'est ainsi que les propriétés de *Artemisia herba-alba* sont différentes selon leur région de production.

**3.3. La période de récolte et les techniques de cueillette :** Les différentes parties d'une plante (racines, tiges, feuilles, fleurs, fruits) ont des modalités de croissance bien déterminées et chacune d'elles renferme à des moments précis, en proportion variable, les différents éléments qui conditionnent la qualité de son efficacité. Il en résulte que la récolte des simples doit obéir à un calendrier dont le respect constitue un des principes de la médecine traditionnelle.

**3.3.1. Récolte de la plante entière :** La cueillette de la plante entière s'effectue à maturité lorsque les feuilles sont nombreuses et les fleurs épanouies. Certaines plantes ont la tige coupée à ras du sol, d'autres sont récoltées avec leur racines.

**3.3.2. Récolte des racines :** La récolte a lieu lorsque la plante est déjà fanée ou avant l'apparition des premiers bourgeons.

**3.3.3. Récolte des tiges :** se récoltent au printemps, dès l'apparition des jeunes pousses, lorsque le végétal est dans toute sa vigueur, certaines pouvant être cueillies en été. Les plantes qui comportent de nombreuses tiges doivent être cueillies seulement après une ou deux années de croissance.

**3.3.4. Récolte des feuilles :** les feuilles doivent être cueillies à leur pleine croissance lorsqu'elles sont épanouies, mais jamais après la pluie. Il existe des exceptions et certaines plantes sont cueillies au milieu de l'automne, après avoir subi les premières gelées blanches.

**3.3.5. Récolte des ramifications :** La récolte se déroule en même temps que celles des tiges et des feuilles.

**3.3.6. Récolte des fleurs :** Leur caractère aromatique leur donne un pouvoir dispersant. En général, les fleurs sont cueillies lorsqu'elles sont encore en boutons ou dès leur éclosion pour éviter la perte de parfum due à la chute des pétales. Les fleurs doivent être récoltées une à une en tenant compte de leur degré d'épanouissement. Quant au pollen, il est recueilli en pleine floraison.

**3.3.7. Récolte des fruits :** d'une manière habituelle, la cueillette des fruits a lieu lorsqu'ils arrivent à maturité mais cette règle souffre de nombreuses exceptions. Certains fruits sont récoltés avant mûrissement, d'autres sont mis à mûrir dans un endroit sec et aéré. Il faut noter que certains fruits se transforment à leur maturité, en particulier ils peuvent éclater pour laisser échapper leurs graines Aussi est-il préférable de les cueillir dès le début de leur maturation.

**3.3.8. Récolte des graines :** Elles sont récoltées généralement à maturité.

**3.3.9. Récolte des amandes et noyaux :** Elles sont récoltées à pleine maturité.

**3.3.10. Récolte de l'écorce :** les écorces d'arbre sont récoltées au printemps ou en été, lorsque la sève est abondante et que l'écorce se détache aisément. L'écorce ne doit jamais être détachée de manière circulaire pour ne pas abîmer l'arbre. Les écorces de racine sont préférentiellement récoltées en automne, saison où les éléments nutritifs de la plante sont en abondance à ce niveau.

Ainsi, sont récoltées de préférence:

- les écorces se récoltent au printemps, au moment de la montée de la sève.
- les racines au moment du repos végétatif (automne, hiver);
- les parties aériennes, le plus souvent au moment de la floraison;
- les feuilles, juste avant la floraison;
- les fleurs à leur plein épanouissement, voir en bouton (aubépine);
- les graines, lorsqu'elles auront perdu la majeure partie de leur humidité naturelle, sont récoltées au moment où elles commencent à sécher sur la plante, mais avant qu'elles ne tombent sur le sol.

**Remarque :** Ce calendrier des récoltes n'a qu'une valeur indicative, la cueillette devant toujours tenir compte des variations climatiques et saisonnières. Ainsi, elle ne doit jamais se faire par temps de pluie afin d'éviter les risques de moisissures.

### **3.4. Quelques consignes doivent cependant être respectées :**

Le principe essentiel à respecter est celui d'une récolte raisonnable qui ne doit pas avoir qu'un objectif à court terme et, pour préserver la source de production, un certain nombre de règles sont à observer.

**3.4.1. Planifier la récolte :** La récolte, qui doit permettre de couvrir les besoins immédiats, doit prévoir ceux de l'avenir. Il ne faut récolter que ce qui est nécessaire pour éviter les pertes consécutives à un stockage prolongé.

**3.4.2. Assurer la reproduction** : Afin d'éviter une stérilisation progressive, lors de la récolte des plantes, il faut laisser en terre une partie des racines et évitez de les arracher, respecter les jeunes pousses, s'abstenir de ramasser toutes les feuilles en une seule fois. Ne cueillez que 10 % de ce que vous trouvez...

**3.4.3. Être sélectif** : Lorsque les propriétés médicinales d'une plante sont équivalentes quelle que soit la partie employée, il est préférable de ne récolter que la partie aérienne et conserver tout ce qui peut être utile.

**3.4.4. Choisir le lieu de la récolte** : ne cueillez pas les plantes qui sont en bord de route, ou dans les environs immédiats d'une usine ou même d'un champ qui a été traité. Les végétaux en effet absorbent les éléments toxiques qui se trouvent dans leur environnement, ce qui n'est certainement pas souhaitable si vous voulez vous soigner par les plantes. Éloignez-vous donc de toute source de substances polluantes avant de vous livrer à la cueillette.

**3.4.5. Protection des plantes rares** : renseignez-vous sur les plantes en voie de disparition ou protégées. Vous pouvez néanmoins les cueillir, à la condition expresse de n'en faire qu'un usage personnel.

La culture des plantes médicinales demande une attention toute particulière, elle doit permettre, selon les circonstances et la demande, d'autres types de production. Les plantes difficiles à cultiver ou rares doivent bénéficier de soins tous particuliers.

**Remarque** : ces remarques ne sont valables que pour les plantes sauvages.

**3.5. Séchage et conservation** : En dehors des plantes qui sont employées fraîches, les autres sont séchées et conservées dans des conditions qui permettent de garantir leurs propriétés.

Pour assurer une bonne conservation, c'est-à-dire favoriser l'inhibition de toute activité enzymatique après la récolte, éviter la dégradation de certains constituants ainsi que la prolifération bactérienne, le séchage apparaît comme un élément primordial.

Les principes actifs peuvent subir des hydrolyses (ex: hétérosides, alcaloïdesesters), des oxydations et (ou) des polymérisations (tanins, composés terpéniques des huiles essentielles), des isomérisations (alcaloïdes de l'ergot de seigle),

aboutissant à une perte d'activité de la plante. Ces dégradations, de nature enzymatique, nécessitent la présence d'eau. Elles peuvent être évitées par différents moyens tels que:

- la dessiccation, qui a pour but d'inhiber l'action des enzymes par élimination d'eau.
- la stabilisation, qui vise à les détruire.

**3.5.1. Le séchage** : de la qualité du séchage va dépendre la conservation de la plante. La cueillette terminée, la plante est débarrassée de tout débris indésirable, puis ses différentes parties sont traitées de manière spécifique. Selon les catégories des plantes, les techniques de séchage peuvent être variables : séchage au soleil, séchage à l'ombre, séchage artificiel.

**\*Le séchage au soleil** est la méthode la plus simple et la plus économique, et concerne surtout les racines, les tiges, les écorces ou les graines. Les feuilles vertes séchées au soleil jaunissent, les pétales de fleurs perdent leur couleur vive, ce qui altère les propriétés médicinales de ces produits. Les plantes aromatiques, pour ne pas perdre leur parfum, ne doivent pas rester trop longtemps au soleil.

**\*Le séchage artificiel à l'ombre** s'effectue dans un endroit sec à l'abri du soleil. Il convient particulièrement aux plantes aromatiques. Le séchage artificiel s'obtient à l'étuve ou dans une chambre de séchage chauffée. Les fruits qui contiennent beaucoup de jus ou les racines riches en sucs doivent être séchés rapidement à une température pouvant atteindre 70 à 90°C. Les matières aromatiques, doivent être séchés progressivement à température moyenne de 25-30°C.

**La conservation :** au cours du stockage prolongé, les méthodes de conservation doivent éviter toute modification de nature des plantes provoquée par la vermine, les moisissures, les micro-organismes afin de préserver l'intégrité de leurs propriétés pharmacologiques. Le développement des moisissures et des micro-organismes est favorisé par l'humidité qui peut provenir :

\*de la plante elle-même,

\*d'une mauvaise aération du lieu de conservation ou de l'humidité du sol,

facteurs qui peuvent accélérer les processus de fermentation ou d'oxydation de certains constituants végétaux. Aussi est-il souvent nécessaire, dans un premier temps, de soumettre les produits récoltés au séchage par le soleil, en sachant qu'un séchage trop prolongé au soleil influence non seulement la couleur mais modifie la nature de ces produits. Des conditions de conservation dépendent la qualité des plantes médicinales, il importe donc d'éviter tout facteur qui perturberait ces conditions. Dans la majorité des cas, la conservation des produits séchés doit se faire à l'abri de l'humidité, dans un endroit sec et aéré.

**\*La conservation dans un endroit frais** évite la dissémination des spores, la multiplication des parasites.

**\* La conservation à l'abri de la lumière** dans des récipients en porcelaine, en faïence ou en verre teinté, peut être nécessaire pour les plantes qui subissent des transformations chimiques sous l'influence des ultraviolets.

**\*La conservation en milieu étanche** peut être utile pour les plantes qui s'oxydent rapidement, ou qui contiennent des produits volatils. La désinsectisation des plantes médicinales, si elle est nécessaire, peut se faire par une fumigation au soufre, voire par le recours à un insecticide non toxique. La conservation des drogues toxiques doit obéir à des conditions strictes de conditionnement afin d'éviter tout accident.

