

# Sécher les plantes



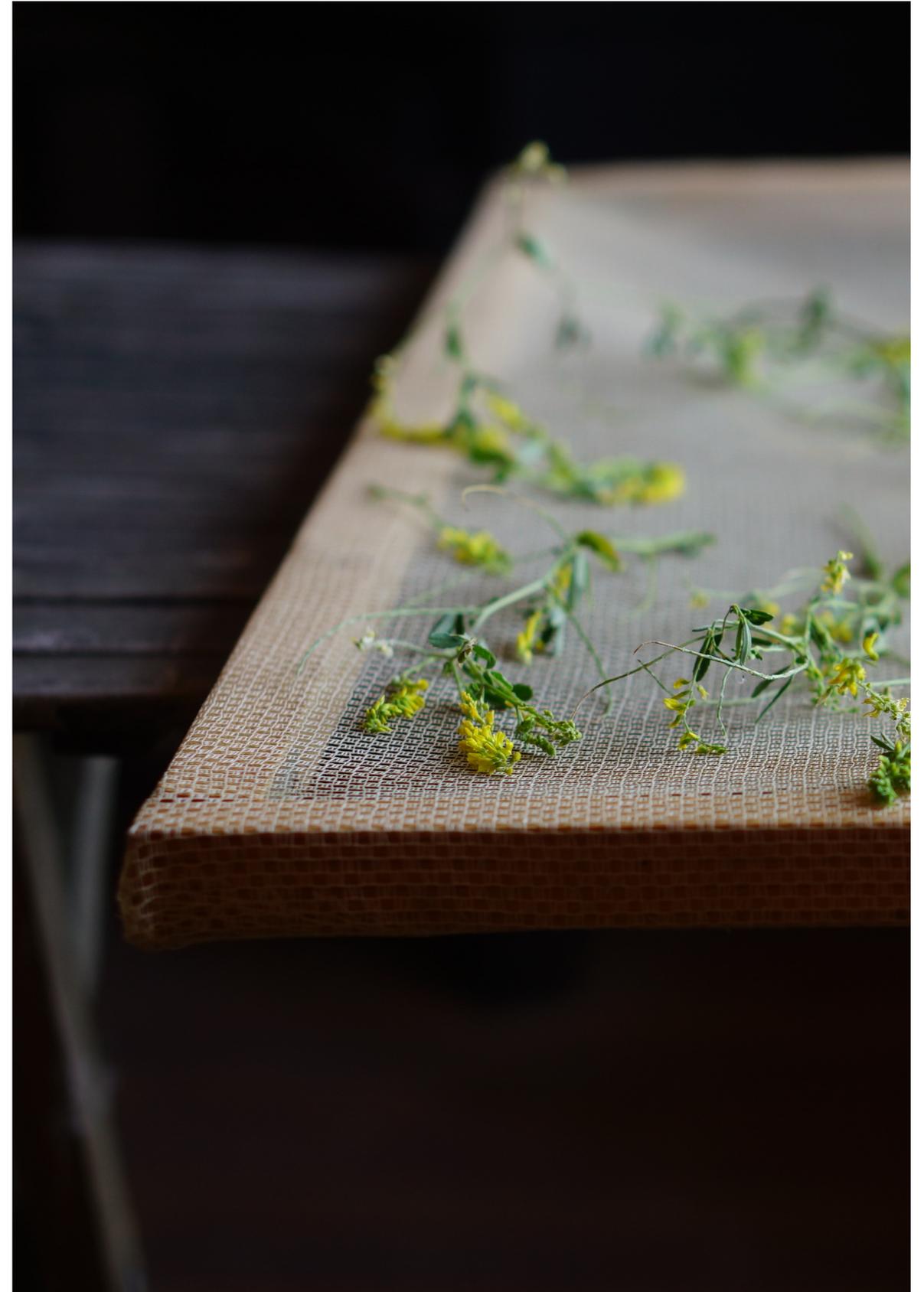
Avant de commencer, veuillez toujours à récolter vos plantes avec conscience, parcimonie, respect et gratitude en vous appuyant sur le *document-racine* : Récolter les plantes en conscience et à réaliser vos soins dans la présence, le lien et l'amour.



# SOMMAIRE

---

- > Pourquoi bien sécher les plantes ?
- > Les 7 principes d'un bon séchage
- > Avant le séchage
- > Sécher en claies
- > Sécher en bouquets suspendus
- > Autres observations sur le séchage
- > Comment savoir si les plantes ont été bien séchées ?
- > Comment conserver ses plantes séchées ?
- > La perte de poids



## Pourquoi bien sécher les plantes ?

---



- > Les propriétés thérapeutiques des plantes sèches dépendent de la qualité du séchage. Une plante peut perdre ses propriétés si elle est mal séchée.
- > À partir du moment où elle est cueillie, la plante va peu à peu perdre de ses propriétés. Le but d'un bon séchage est de conserver au mieux ses propriétés et le plus longtemps possible.
- > Si elles sont mal séchées, certaines plantes développent des propriétés toxiques. C'est le cas, par exemple, du Mélilot dont les coumarines peuvent se transformer en dicoumarol, une substance fortement anticoagulante.
- > Un bon séchage est aussi une façon de respecter les plantes dont on a prélevé la vie. Si on sèche mal les plantes, il faudrait parfois jeter la cueillette.
- > Rappelez-vous de toujours cueillir les plantes dans le respect. Référez-vous au *document-racine* : *Récolter les plantes en conscience.*

## Les 7 principes d'un bon séchage

---

> **Un lieu sec.** L'humidité est l'ennemi d'un bon séchage. Les plantes contenant beaucoup de mucilages auront tendance à se regorger d'eau et noircir. **Rappelez-vous aussi de cueillir les fleurs et les feuilles à sécher par temps sec. Regardez la météo avant votre récolte** pour vous assurer que les jours après récolte (pendant le séchage) seront secs.

> **Un lieu bien aéré.** Il faut assurer une bonne circulation avec des courants d'air ou un ventilateur.

> **Un lieu à l'abri du soleil.** Les UV du soleil abiment les constituants fragiles des plantes. Les plantes colorées auront tendance à blanchir au soleil : en perdant leurs pigments, elles perdent aussi les propriétés de ces pigments.

> **Un lieu avec une température assez chaude** (autour des 30 degrés, sans jamais dépasser les 38°C) **et à température la plus constante possible.**

> **Un séchage rapide** : il ne faut pas laisser les plantes trop longtemps en séchage car elles peuvent s'y oxyder. Dès qu'elles sont sèches, il faudra les mettre en bocaux, à l'abri de la lumière.

> **Des plantes bien étalées** (quand elles sont en tas trop serré, il y a un risque de moisissure). Les parties les plus fragiles (pétales...) ou humides (bourgeons, ...) doivent être déposées en couches minces.





## **Avant le séchage**

---

> Avant le séchage, étalez votre cueillette sur une table pour enlever toute plante qui n'est pas celle désirée.

> **Afin de laisser partir les insectes** qui s'y seraient loger,

laissez ensuite reposer la plante bien étalée à l'ombre, pendant quelques heures en extérieur.

> En fonction de ce qui vous intéresse dans la plante, vous pouvez détacher les feuilles des tiges, détacher les fleurs des tiges, etc. Cette opération peut aussi avoir lieu après le séchage si l'on fait sécher en bouquet (voir plus bas)

> **Les racines reçoivent un traitement spécial avant le séchage** car elles sont souvent pleines de terre. Vous pouvez les nettoyer à sec en utilisant une brosse ou, si c'est nécessaire, les nettoyer à l'eau courante pour enlever la terre. Si vous les passez à l'eau, essuyez-les bien avec un torchon avant le séchage. Pour les grosses racines vous pouvez les découper en deux afin de faciliter le séchage.

> **Dans tous les cas, coupez le moins possible les plantes.**

En les coupant, on augmente la surface d'échange avec l'air et on favorise l'oxydation.

## Sécher en claies

---

> **Les claies sont des cadres de bois sur lesquels on a tendu une toile à maille fine/voilage/moustiquaire agrafé dessus.** Ce tissu à petits trous doit laisser passer l'air sans pour autant laisser passer les éléments les plus fins des plantes sèches. Les claies sont intégrées sur une structure verticale et se sortent comme des tiroirs.

> **Les claies de séchage sont, pour moi, la meilleure façon de bien sécher les plantes.** Elles sont relativement simples à construire. Si vous les construisez vous-même, assurez-vous d'utiliser du **bois non traité** et de trouver un tissu idéalement non teint.

> **Notions d'échelle indicatives pour la construction :** 15cm d'espace de hauteur entre chaque claie pour que l'air passe entre elles / Cadre de bois en tasseaux mesurant 1m de long pour 50cm de large.

> L'association "La Pensée Sauvage" a édité un petit guide sur le séchoir à claies avec des explications claires sur tout ce qu'il faut savoir pour réaliser un séchoir.

> Si vous ne pouvez pas construire de claies, vous pouvez empiler des cagettes (ou des caisses à fond troué) les unes sur les autres, en respectant les principes de séchage.



## Sécher en bouquets suspendus

---



Si vous respectez bien les 7 principes de séchage, cette méthode peut s'avérer efficace même si elle n'est pas aussi sûre que le séchage sur claies.

Attention à :

> Faire des petits bouquets : ne confectionnez pas de bouquets trop gros car l'air aurait du mal à circuler et il y aurait des risques de moisissures.

> Dès que les plantes sont sèches, conservez-les immédiatement en bocaux à l'abri de la lumière. Comme ils sont jolis, le risque des bouquets séchés est que l'on a tendance à les laisser prendre la poussière et la lumière.

## Autres observations sur le séchage

---

- > Il est conseillé de se doter d'un ventilateur ou d'un déshumidificateur pour assurer un bon séchage.
- > Certaines plantes sont très fragiles au séchage : c'est le cas de la Mélisse et de la Menthe, par exemple, qui s'oxydent très vite. Soyez d'autant plus attentifs à ces plantes (étalez-les en couche très fine). Les parties des plantes les plus gorgées en eau (tiges, bourgeons, boutons floraux) sont aussi à observer de près.
- > Notez que certaines plantes perdent une grande partie de leurs propriétés au séchage : ce sont généralement des plantes qui ont une forte affinité avec l'eau. Elles supportent très mal le séchage qui va amoindrir grandement leurs propriétés.  
Ex : Mouron des oiseaux, Gaillet, Plantain.  
On préférera les utiliser fraîches ou en alcoolature.
- > D'autres plantes (surtout celles de la famille des Astéracées) sont capables de continuer leur cycle de croissance même une fois cueillies et de faire leurs graines dans le séchoir. On veillera donc à les récolter leurs fleurs à peine écloses pour éviter ce problème : c'est notamment le cas du Tussilage (*Tussilage farfara*) ou du Calendula (*Calendula arvensis*).



## Comment savoir si les plantes ont été bien séchées ?

---



C'est vos 5 sens qui vous indiqueront que la plante est bien séchée :

> **Toucher et ouïe** : la plante doit « craquer » sous les doigts et ne plus présenter aucun signe d'humidité au toucher.

> **Vue** : la plante ne doit pas présenter de signes d'altération (moisissures...) ou de taches noires qui sont signes d'oxydation dues à un séchage trop lent, à un lieu pas assez sec ou aéré ou à une cueillette par temps humide.

+ Les plantes sèches bien séchées doivent avoir une couleur vibrante caractéristique de la plante (même si la couleur sera toujours un peu plus terne que la couleur de la plante fraîche).

> **Odorat** : la plante doit aussi avoir conservé son odeur. Elle ne doit pas 'sentir l'herbe', comme c'est le cas de nombreuses plantes sèches que l'on trouve dans des sachets d'infusion ou chez certaines herboristerie. (Remarquez que certaines plantes comme le Mélilot gagne en parfum au séchage).

## Comment conserver ses plantes séchées ?

---

- > Les plantes se conservent dans des bocaux ou des sacs kraft dans un lieu sec, bien aéré et à l'abri de la lumière.
- > Les bocaux de stockage ne doivent pas être fermés hermétiquement et les plantes ne doivent pas être tassées. Je les mets dans des bocaux (type ceux de la marque Le Parfait que je récupère en recyclerie) sans joint. Certaines personnes protègent leurs bocaux de la lumière de l'intérieur avec un sac kraft.
- > La durée maximum de conservation d'une plante sèche est de 1 an mais vous remarquerez que certaines plantes ne se conservent pas aussi longtemps.
- > Avec le temps, les plantes sèches perdent en vertus médicinales : elles vont devenir de plus en plus ternes et perdre leur parfum. Rappelez-vous d'utiliser vos 5 sens pour savoir quand il est temps de les rendre à la terre.
- > Je préfère stocker mes plantes une par une sans les mélanger et faire des mélanges en temps voulu en fonction d'une propriété médicinale ou d'un goût recherché.



## La perte de poids

---



Approximativement, le rapport entre le poids de la plante sèche et le poids de la plante fraîche est d'environ de :

\* Feuilles : 2 : 9

900g de feuilles fraîches donnent 200g de feuilles sèches

\* Fleurs : 2 : 10

1kg de fleurs fraîches donnent 200g de fleurs sèches

\* Racines : 2 : 7

700g de racines fraîches donnent 200g de racines sèches.

> Il s'agit d'indications moyennes qui peuvent varier en fonction des plantes mais aussi pour la même plante selon l'âge ou l'année de récolte. Par exemple, la racine d'une plante bisannuelle aura plus de densité sèche en automne qu'en été car elle y aura accumulé des nutriments pour se préparer à passer l'hiver.

*Belles expérimentations !*



*Si vous pensez qu'il est judicieux d'enrichir ce document d'autres explications ou que vous avez vous même fait des observations à ce sujet que vous voudriez partager, n'hésitez pas à m'écrire pour que je le complète :  
[lacueilleusesauvage@gmail.com](mailto:lacueilleusesauvage@gmail.com)*