



## Plantes comestibles

### L'ortie

Allez, je commence par une incontournable et très simple à reconnaître ! Cette plante suit l'homme depuis la nuit des temps, sa particularité est de nettoyer le sol. De ce fait, il est préférable de considérer l'endroit où elle va pousser avant de la consommer, car on peut aussi bien en trouver dans une décharge ou alors dans un lieu "sain" dans le jardin, prêt du compost ... L'ortie est riche en Calcium, fer et Vitamine C, vous pouvez parfaitement consommer les têtes d'orties ainsi que les feuilles que vous pouvez cuire avec (par exemple) de la pomme de terre ou pourquoi pas concevoir une tarte, quiche ou autre mets de ce type.

### Le plantain



Plantain (2) C'est une plante qui peut être consommée en salade avec pourquoi pas un petit filet de vinaigre balsamique ou alors de l'huile d'olive aux thym. sa floraison a lieu à partir du mois de mai jusqu'au mois de novembre. A savoir que les oiseaux se nourrissent des graines de plantain, de ce fait, elle reste une plante comme toutes les plantes d'ailleurs, qui permet de favoriser la biodiversité et pouvant servir à nourrir différentes espèces. Une Astuce utile qui est probablement déjà arrivé à chacun(e) d'entre nous : Pour soulager les piqures d'orties, vous pouvez soit utiliser de l'oseille, de la mauve ou encore du plantain que vous trouverez généralement à proximité de l'ortie !

### Le trèfle

Je ne sais pas si vous avez déjà goûté mais j'ai été vraiment très surpris par le gout et c'est vraiment une plante qui peut recouvrir très facilement une surface de votre jardin, que l'on trouve un peu partout. Cette dernière peut être consommée en salade que vous pouvez accompagner de bien d'autres ingrédients comme de la tomate ... Ou bien accompagner une part de quiche ou de tarte.

### La pâquerette

Voici une plante vivace riche en Calcium également parfaitement comestible encore faut-il avoir le courage d'aller les cueillir une à une dans le jardin ! Cependant, elle pourra agrémenter vos salades en leur donnant de la couleur de part les fleurs et les feuilles. Comme chacune des plantes citées jusqu'ici, je vous suggère de ne pas cueillir les pâquerettes n'importe où ; dans de nombreux lieux, l'usage des pesticides et autres produits toxiques sont monnaies courantes et rendent malheureusement la nature impropre à la consommation. Ce ne sont peut être pas les mots les plus appropriés mais en clair, je suggère de faire les cueillettes dans des lieux "sains » et propres comme le sont nos jardins-potagers bio (par exemple).

## **Le pissenlit**

Il est très riche en vitamines et minéraux. Les fleurs peuvent être utilisé pour faire du vin de pissenlit ou alors de la confiture, tandis que les racines et les feuilles sont plus particulièrement utilisé en guise de salade, de soupe, ou encore d'infusion. Comme vous pouvez le voir, cette plante à elle seule vous offre de nombreuses possibilités gustatives. La floraison se fait à partir du mois de mars et ceci jusqu'au mois de novembre.

## **Le Lierre Terre**



J'ai adoré le goût de cette plante, elle n'est peut-être pas facilement reconnaissable. Cependant, les feuilles peuvent être particulièrement intéressantes pour parfumer le taboulé en cuisine, ou bien consommées en salade. Une fois séchées, elles peuvent également être utilisées pour faire des tisanes. La floraison commence au mois de mars et perdure jusqu'à l'automne. Il s'agit d'une plante très utile au jardin car elle attire et nourrit les pollinisateurs et plus particulièrement les bourdons qui se nourrissent du nectar de ses fleurs.

## **Le Gaillet gratteron**



Riche en vitamine C. Il s'agit d'une plante possédant des feuilles très "collantes", ou devrais-je dire qui s'accrochent et qui sont rugueuses. C'est une plante annuelle qui fleurit de mai à octobre. Ces feuilles et ces fleurs peuvent être consommées crues en salade par exemple ou simplement pour agrémenter, donner du goût à cette dernière.

## Les ronces



Nous avons tendance à lui faire la guerre car elles s'épandent rapidement dans le jardin et pourtant elles offrent de nombreuses richesses pour le jardinier. Cette plante est riche en tannin et en vitamine C. Il est parfaitement possible de consommer les bourgeons tandis que les tiges peuvent être utilisées pour la vannerie. La floraison a lieu à partir du mois de juin et ceci jusqu'au mois d'août. Sans oublier qu'elles présentent un intérêt écologique car elles abritent certains mammifères (sangliers, renards) et c'est également la plante hôte de plusieurs papillons, elles sont la nourriture des chevreuils et de beaucoup d'oiseaux et sont les premières plantes à couvrir le sol dans l'expansion d'une forêt.

## La noisette de terre ou conopode



Elle fait partie de la famille des Apiacées. Cependant, il faut faire attention à ne pas la confondre avec la grande cigüe qui fait partie de la même famille mais qui est toxique et qui peut provoquer des troubles digestifs, des vertiges, des céphalées, ou encore des convulsions dans les cas extrême. En clair, il vaut peut mieux l'éviter. La floraison des noisettes de terre a lieu entre mai et juillet. Vous vous demandez comment les récolter ? Il vous suffit de gratter dans la terre pour aller chercher la racine car le tubercule de cette plante qui a un gout de noisette se consomme de septembre jusqu'à la floraison.



### **La silène ou « compagnon rouge »**



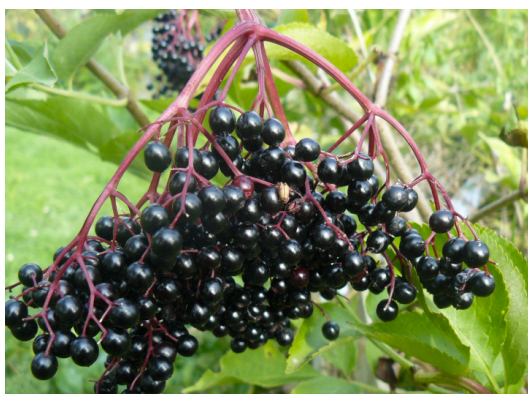
Cilènell s'agit d'une plante vivace et dont les jeunes pousses font leurs apparitions à partir du mois de mars jusqu'au mois de mai. Ces dernières (les jeunes pousses) peuvent être consommées cuites ou bien en salade. Ensuite vient la floraison qui a lieu à partir du mois de mai jusqu'au mois de septembre et dont les fleurs peuvent également se manger en salade.

### **L'oseille sauvage ou rumex**



Voici une plante bio indicatrice qui permet d'améliorer un sol trop tassé. Au niveau de la cuisine, de nombreuses recettes sont possibles, vous pouvez en faire des soupe, des salades (encore et toujours) mais aussi des sauces, donner du gout à vos plats ... La période de floraison a lieu de mai à juillet.

### **Le sureau noir**



Cet arbuste dont la présence indique un sol riche en azote est également appelé la vanille du pauvre et dégage une forte odeur facilement reconnaissable. Vous pouvez la consommer de plu-

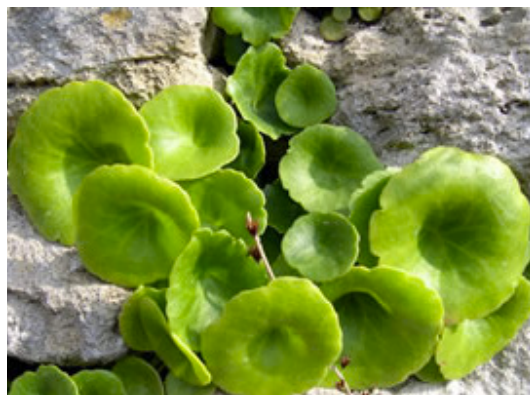
sieurs façons ; les fleurs du sureau peuvent servir à faire des beignet ou alors du sirop. Une fois séchée elle également être utilisée en tisane. Les fruits quand à eux peuvent être consommés cuits en confiture mais aussi en sirop. La floraison de cet arbuste à lieu en début d'été et sa fructification se fait à partir du mois d'août jusqu'au mois d'octobre. Pour conclure sur le sureau, il ne me semble pas que les feuilles soient consommable (n'hésitez pas à confirmer via un commentaire).

### **La berce commune**



De nouveau une vivace faisant partie de la famille des Apiaceae. Exactement comme tout à l'heure, il faudra faire attention à ne pas la confondre avec la grande cigüe qui est toxique (voir plus haut avec la noisette de terre) Pour essayer de vous donner un aperçu du gout de la Berce commune et plus particulièrement au niveau de la tige, cela ressemble un peu à la mandarine. Il est tout à fait possible de l'utiliser pour faire des cakes, de la farine ou alors de s'en servir en guise d'aromate pour donner du gout à vos plats. La floraison commence au mois de Juin et ceci, jusqu'en septembre.

### **Le nombril de Vénus**



Une plante vivace très jolie qui contient du fer, des vitamines et des minéraux. Les feuilles sont utilisées en cuisine pour composer des salades et les fleurs se mangent également. Si on enlève la pellicule de la feuille et que l'on frotte on peut soulager les petites blessures et coupures. La floraison a lieu entre le mois d'avril et le mois de mai.

## **Les 8 meilleurs antiseptiques naturels pour la peau**

### **L'ail**

Cet aliment, hautement médicinal, est l'un des meilleurs antiseptiques naturels qui soient, car l'ail peut combattre les infections à tous les niveaux.

La consommation d'ail est recommandée pour combattre les infections respiratoires, pour traiter tous les types de plaie, pour combattre les champignons sur les ongles et les pieds, et pour se débarrasser de tous les types d'infections cutanées.

### **L'échinacée**

La racine d'échinacée est fortement recommandée pour traiter les lésions présentes sur la peau, et pour combattre les infections.

Pour la préparer, il vous suffit de réaliser une infusion, et de l'appliquer directement sur la peau, après l'avoir laissée reposer.

### **Le miel d'abeille**

Le miel est désormais connu pour être l'un des meilleurs antibiotiques présents dans la nature.

Ce puissant aliment a des propriétés reconstituantes, anti-inflammatoires et antiseptiques qui permettent de combattre les infections et de régénérer la peau.

De plus en plus fréquemment, le miel est utilisé dans des traitements de beauté pour la peau, car il a la capacité de l'adoucir, de prévenir les infections qui pourraient l'affecter et de l'hydrater en profondeur.

Pour profiter de tous les bienfaits du miel, il est conseillé de le mélanger avec du citron, et de l'appliquer, à l'aide d'une gaze, directement sur la peau.

### **La propolis**

La propolis est une résine utilisée par les abeilles pour boucher les alvéoles de leur ruche, évitant ainsi que des intrus puissent y pénétrer.

Cette substance est composée de vitamines, de minéraux et d'une grande quantité de bio-flavonoïdes, qui en font un puissant antibiotique et antiseptique naturel, capable de guérir les plaies cutanées et de calmer les ulcères à l'estomac.

Cet ingrédient est devenu extrêmement populaire en tant qu'antiseptique naturel et source de vitamines.

Ces dernières lui permettent de guérir les infections cutanées, mais également de nombreux autres problèmes de santé.

### **Le thym**

Le pouvoir antiseptique du thym est connu depuis très longtemps. Selon des éléments historiques, le thym était utilisé en Egypte Antique pour purifier l'air et éliminer les micro-organismes.

De nos jours, le thym est utilisé pour guérir les blessures cutanées, les infections des organes internes, comme les bronches ou les intestins notamment.

Il est recommandé de préparer une infusion de thym et d'en boire deux tasses par jour. En cas d'usage externe, il suffit de plonger un morceau de coton dans l'infusion de thym, et de l'appliquer directement sur la lésion.

## **L'oignon**

A l'instar de l'ail, l'oignon est également un puissant antiseptique naturel capable de combattre, et d'éliminer, de nombreux types de virus, de bactéries et de champignons. I

Il existe différents traitements dans lesquels il est utilisé de manière topique, dans le but de traiter ou de prévenir les infections de la peau.

Pour cela, vous pouvez le faire griller, le faire bouillir ou l'utiliser cru, puis l'appliquer directement sur les plaies de la peau. Cela peut piquer quelque peu au début, mais les résultats seront très efficaces.

## **La lavande**

La lavande est utilisée traditionnellement pour son délicieux arôme, et pour ses propriétés relaxantes, qui permettent de soulager les moments de stress et de tension.

Ce végétal dispose d'un fort pouvoir antiseptique et anti-inflammatoire, capable de traiter les infections cutanées et les plaies.

Pour cela, il suffit d'utiliser de l'huile essentielle de lavande, ou une infusion réalisée directement avec cette plante, puis de l'appliquer en cataplasme, ou directement sur la zone touchée.

## **La carotte**

Cet aliment riche en antioxydants a de nombreuses applications sur la peau, et peut apporter de grands bénéfices à cet organe si important.

En effet, la carotte est très efficace pour désinfecter les plaies et prévenir les infections.

Pour bénéficier de ses propriétés, il vous faudra réaliser une pâte avec de la carotte bouillie et écrasée, que vous pourrez appliquer directement sur la zone touchée.

## **L'eau est le second élément important en état de survie.**

Si on peut passer plusieurs jours sans manger, on ne peut passer plus d'une journée sans boire : notre corps se déshydrate.

Été comme hiver, il faut rechercher les eaux courantes des ruisseaux et rivières coulant dans le fond des vallées. On trouve de l'eau potable dans toutes les régions où la population est clairsemée et il n'existe pas d'endroits où l'eau est assez contaminée pour causer la mort (au début du XX<sup>e</sup> siècle). La contamination se produit généralement dans le voisinage des villes et villages, endroit où l'on se sert rarement des techniques de survie.

Si on ne trouve pas d'eau courante, voici quelques moyens que l'on peut utiliser pour purifier l'eau :

- 1) Faire bouillir l'eau pendant 3 à 5 minutes.
- 2) On peut obtenir de l'eau en creusant à un ou deux mètres d'un lac ou d'un cours d'eau douteux. L'eau s'infiltrera et sera filtrée par son passage dans le sable.
- 3) On peut aussi récupérer l'humidité du sol à l'aide d'un polythène.
- 4) On peut également s'abreuver avec la sève de certains arbres (bouleau, érable) ou bien avec l'eau de pluie ou de la rosée.

En hiver il ne faut pas manger la neige. Elle produit l'effet contraire; elle a tendance à nous déshydrater. Mieux vaut la faire fondre dans une casserole ou dans ses mains.



## Comment survivre à une inondation:

### 1. Familiarisez-vous avec l'environnement.

Repérez les lieux où vous réfugier pour attendre les secours. Le meilleur endroit sera en hauteur, de préférence au premier étage d'un bâtiment. En cas d'évacuation, vous devrez connaître les itinéraires à emprunter. Survivre, c'est aussi savoir où fuir en cas de danger.

### 2. Emportez un transistor à piles.

Ce petit objet peut vous sauver la vie. En cas d'alerte météorologique, vous serez immédiatement prévenus. Branchez-le sur une fréquence d'information. La radio est le premier média auquel les autorités ont recours pour atteindre les populations isolées. C'est aussi le dernier qui fonctionne en cas de panne générale d'électricité. Ne paniquez pas et suivez toutes les instructions des pompiers, gendarmes ou autorités locales.

**3. N'évacuez que si vous en avez reçu l'ordre.** Même si les flots sont impressionnants, vous serez toujours plus en sécurité au premier étage de votre maison. Aux Etats-Unis, la plupart des victimes étaient dans leur voiture, à l'extérieur ou dans une habitation de plein pied type «mobile home». Attention, en cas d'alerte la montée des eaux est imminente. NE RESTEZ PAS dans une habitation sans étage.

**4. Si vous êtes coincés chez vous.** Eloignez-vous des câbles d'alimentation électrique. Montez le plus haut possible. Installez vous au sec avec votre transistor, des provisions si vous en avez, et attendez. Ce n'est pas la survie sur l'île déserte de Koh Lanta, mais presque.

**5. Si vous évacuez à pieds.** Restez sur un trottoir ou sur un sol goudronné. Vous éviterez les glissements de terrain. Prenez garde aux obstacles invisibles recouverts par l'eau. Du type marches, plots, débris divers, bouches d'égout, crevasses, etc. Ne traversez jamais une rue ou une route inondée, surtout si vous portez quelqu'un.

**6. Si vous prenez la voiture, soyez TRÈS prudents.** Méfiez-vous des débris sur la route. N'engagez jamais votre voiture sur une route inondée, même si l'eau semble peu profonde. La force du courant pourrait emporter votre véhicule. Faites demi-tour et cherchez un autre itinéraire

**7. Si les eaux cernent votre véhicule, arrêtez-vous.** Evacuez le véhicule. Gagnez un lieu sec ou moins inondé. Si ce n'est plus possible, montez sur le toit de la voiture. Donnez l'alerte avec votre téléphone portable.

## **Prévenir la déshydratation**

à une température inférieure à 38°C, boire au moins 0,5 litre d'eau par heure ; au-delà de 38°C, un litre d'eau par heure est le minimum conseillé ;

boire à intervalles réguliers, cela réduit la transpiration et permet de conserver le corps à bonne température ;

—  
se couvrir autant que possible afin d'éviter à la peau d'être exposée au soleil (en particulier, la tête, la nuque et les bras), éviter de remonter ses manches. Ceci permet de conserver sa transpiration. En effet, les vêtements absorbent la sueur, la conservant contre la peau, ce qui donne un effet de fraîcheur à la moindre brise

—  
éviter de parler, conserver la bouche fermée et respirer par le nez, cela permet de réduire considérablement vos besoins en eau ;

—  
éviter tout contact direct avec une surface chaude (sable par exemple) : s'asseoir sur le sac à dos par exemple.

—  
si l'eau est très rare, il faut éviter de manger : la digestion consomme de l'eau.

## **Reconnaître les premiers signes de déshydratation**

La déshydratation entraîne une diminution de la fréquence des mictions et une augmentation de la concentration des urines. Le premier signe d'une hydratation optimale est donc, tout simplement, une urine claire et abondante.

## **Méthodes de récupération d'eau Pour récupérer de l'eau:**

—  
Creuser un trou circulaire peu profond au fond duquel on dispose un récipient (verre, casserole...). Par dessus tendre un morceau de plastique de forme carré ou ronde, plus grand que le trou. Le plastique, légèrement détendu, doit former un cône pointant vers le bas, dont la pointe doit se trouver au dessus du récipient.

—  
Faire un trou dans la pointe du cône pour permettre à l'eau de se condenser dans la nuit sur le plastique et de couler dans le récipient.

—  
Pour retenir les bords du plastique autour du trou, on peut simplement les recouvrir de sable ou les lester de pierres.

—  
Poser une pierre au niveau du trou pour tendre le cône vers le bas.  
L'eau contenue dans la terre et l'air du trou vont venir se condenser pendant la nuit sur la surface fraîche du plastique et couler dans le récipient.

—  
pour avoir un apport en eau en forêt on peut manger ou mâcher uniquement les jeunes pousses de pin (celle qui sont le plus vertes claires) car elles contiennent une grande quantité d'eau.

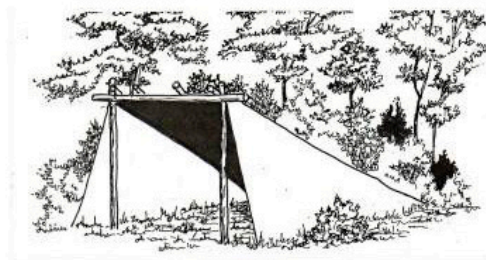
—  
Il est également possible de récupérer de l'eau potable à partir de l'urine, si l'on dispose de deux bouteilles vides et de ruban adhésif : (attention cette méthode ne doit se faire qu'avec sa propre urine, l'urine peut contenir des bactéries qui sont inoffensives pour la personne à qui appartient l'urine mais peut être pas pour une autre personne)

Remplir à moitié une bouteille d'urine. Ne pas trop la remplir de sorte que l'urine ne sorte pas de la bouteille si celle-ci est posée ouverte horizontalement sur le sol

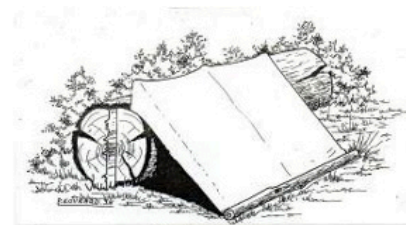
Coller, à l'aide du ruban adhésif, le goulot de la bouteille vide à celui de la bouteille contenant l'urine

Poser horizontalement les bouteilles sur le sol de façon à laisser la bouteille contenant l'urine complètement exposée au soleil et recouvrir de sable la bouteille vide.

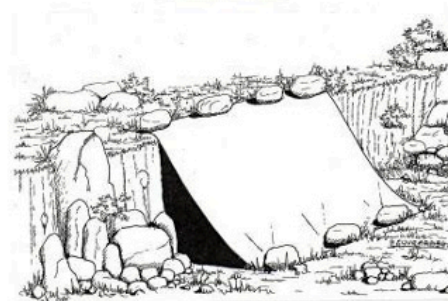
Le soleil va extraire l'eau de l'urine par évaporation. La seconde bouteille étant protégée du soleil, car recouverte de sable, sa température sera inférieure à celle de la première. L'eau évaporée dans la première bouteille va donc se déposer dans la seconde.



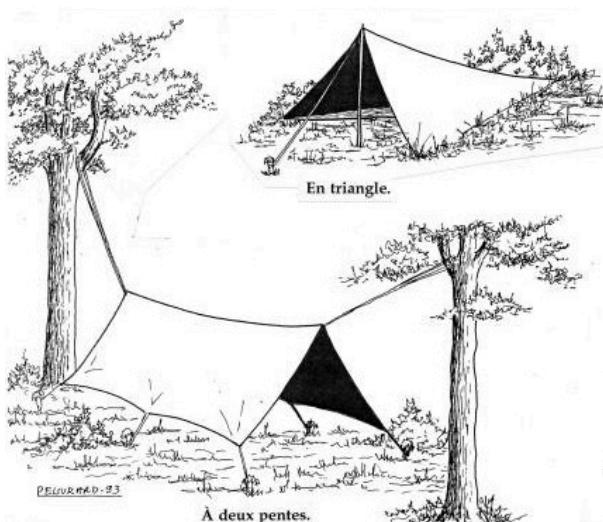
En auvent.



Contre un tronc.

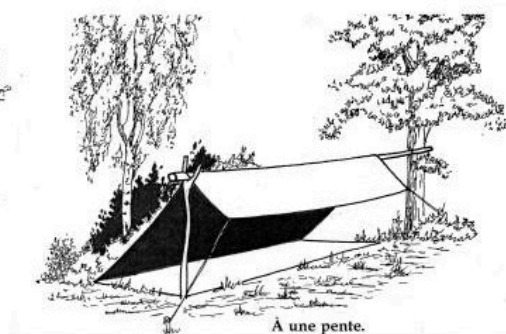


Contre une paroi.



En triangle.

À deux pentes.



À une pente.

