

CUEILLETTE SAUVAGE

Les règles d'or

Ramasser des salades sauvages et préparer tes propres remèdes, ça te tente ? La nature nous fait don de ses infinies richesses. Mais attention, naturel ne signifie pas inoffensif, et avant de se lancer dans la cueillette sauvage il est important de respecter les quelques règles qui suivent !

Pour en savoir plus sur les ateliers autour des plantes
ou pour toute question, contacte-moi :
07.87.57.87.60 · sophie@ma-vraie-nature.fr

www.ma-vraie-nature.fr



CUEILLETTE SAUVAGE

LES RÈGLES D'OR

ÊTRE SÛR·E À 152%
EN CAS DE DOUTE, ON NE RAMASSE PAS !



- ◆ La reconnaissance des plantes est une enquête :
- ◆ Se former à la reconnaissance des plantes avec un·e botaniste, naturaliste ou herboriste ou bien demander confirmation
- ◆ Consulter une application de reconnaissance (type PlantNet), une flore spécialisée (et apprendre à en lire les informations)
- ◆ Utiliser ses 5 sens, une loupe de botanique
- ◆ Croiser les informations : toujours vérifier !

ATTENTION À LA POLLUTION



- ◆ Éviter les bords de routes, usines, décharges, ras du sol,...
- ◆ Éviter les plantes malades, abîmées ou avec des parasites
- ◆ Privilégier les plantes en hauteur (> 30cm) et les jeunes pousses
- ◆ Rincer, nettoyer ou cuire les plantes (1mn à 100° ou 10mn à 60°)
- ◆ Attention aux tiques

RESPECTER LA RESSOURCE



- ◆ Toujours laisser plus des 2/3 d'une station intacte
- ◆ Ne jamais cueillir d'espèces rares, protégées ou dans des zones protégées : se renseigner
- ◆ Cueillir délicatement, éviter d'abîmer la plante et d'arracher les racines
- ◆ Éviter le gaspillage : ne cueillir que ce dont on a besoin