



# La clé des champs

Pharmacienne de formation, Stéphanie Meynard transforme, dans la vallée du Céou, en **Dordogne**, les plantes médicinales en huiles de massage et baumes qui font du bien

Texte et photos : **Patricia Marini-Metge**



*La macération solaire permet la migration des principes actifs de la plante vers le corps huileux. Sous l'effet du soleil, l'huile de millepertuis prend une belle teinte rouge. Une plante à utiliser contre les coups de soleil ou comme antirides le soir*

Dans les champs de Nathalie David, les rangées de camomille jouxtent les fleurs de soucis orangées. Les bleuets prennent la couleur du ciel et les plants de lavande embaument l'air. Autant de plantes cultivées en bio dans la vallée du Céou, au sud de Sarlat. Stéphanie Meynard vient les ramasser en fonction de ses besoins quand elle ne les trouve pas à l'état sauvage. Depuis 2014, Nathalie prête une partie de ses terres à Stéphanie en échange de son aide pour la confection des tisanes, sachets d'aromates, sirops ou confitures qu'elle vend sur place et sur les marchés. Cette entraide agricole, cadrée juridiquement, s'avère une solution idéale pour la jeune pharmacienne, qui, bien que titulaire d'un brevet professionnel de responsable d'exploitation agricole, ne possède pas encore de terres.

Si elle a toujours été attirée par la botanique et la phyto-aromathérapie, c'est à son retour de divers remplacements à Mayotte et en Nouvelle-Calédonie qu'elle décide de quitter les officines pour se lancer dans la préparation d'huiles de massage et de baumes destinés à soulager piqûres de moustique, coups de soleil, bleus, crevasses sur les mains et autres bobos du quotidien. Son diplôme en pharmacie l'autorise en effet à en valider les formules. « La pâquerette, par exemple, a des vertus anti-ecchymose, souligne-t-elle. On l'appelle l'arnica des prairies. » C'est l'un des composants de son huile « Fleur bleue », qui contient de l'hélichryse, à utiliser aussi comme tenseur du buste.

## | Principes actifs

Des préparations obtenues par macération solaire : une technique qui consiste à recouvrir d'huile, dans des bocal en verre, les plantes fraîchement cueillies et à les laisser au minimum trois semaines au soleil. « L'action conjuguée de la chaleur et des ondes lumineuses

entraîne la migration des principes actifs de la plante vers le corps huileux », décrit-elle. Avec de l'huile de tournesol bio de la région et, pour les baumes, de la cire d'abeille provenant des ruches d'un apiculteur voisin, en espérant bientôt disposer des siennes.

Elle récolte également, en début de printemps, les bourgeons aux propriétés drainantes et revitalisantes des genévriers, ronces ou cassis qui poussent sur les bords du Céou, et les fait macérer sur le lieu même de la cueillette. Rien de tel que les bourgeons de cassis pour lutter contre la fatigue à la fin de l'hiver !

Pour aller plus loin et aider ceux qui le souhaitent à cultiver leur propre jardin des simples, un sujet auquel elle a consacré sa thèse de fin d'études, elle organise, avec Nathalie, des ateliers d'initiation pour les particuliers. Pendant un week-end, on apprend lors d'une balade botanique à reconnaître les plantes sauvages pour les transformer en tisanes, cosmétiques, sirops et délicieuses confitures. Une étape vers l'autonomie.

En attendant de fabriquer ses produits, on peut se procurer ceux de la Clé des simples sur place, dans les magasins de producteurs de la région ainsi que dans certaines Biocoop ou sur le site Internet de la Ferme du Clédou.

**Ravary, 24250 Cénac, [www.fermeduclédou.com/-La-cle-des-simples](http://www.fermeduclédou.com/-La-cle-des-simples) Tél. 06 11 74 64 30.**



*La floraison des soucis peut durer quasiment tout l'été*

