Balade autour des Plantes

LA TISANE DE LAURA

"Les plantes nous offrent d'incroyables ressources pour aider notre corps à retrouver son équilibre"

Laura

"Plants provide us with incredible resources to help restore balance to the body"
Laura

LA NATURE, LAURA EN A FAIT UN ART DE VIVRE, L'ESSENCE MÊME DE SON EXISTENCE. RENOUER LE LIEN AVEC NOS PLANTES ENDÉMIQUES LUI PARAÎT AUJOURD'HUI PRIMORDIAL. APPRENDRE À LES RECONNAÎTRE, LES SENTIR, LES TOUCHER ET SE RECONNECTER FINALEMENT À CES SAVOIRS ANCESTRAUX. LORS DE SES BALADES AUTOUR DES PLANTES, ELLE VOUS INITIE À L'UTILISATION DE CES "MAUVAISES HERBES" PRESQUE TOUTES MÉDICINALES ET VOUS TRANSMET UN SAVOIR SIMPLE ET PRATIQUE. VOUS POURREZ AINSI LES UTILISER EN REMÈDES NATURELS AUX PETITS MAUX DU QUOTIDIEN !

PLANT WALK – LAURA'S HERBAL TEA

LAURA HAS MADE NATURE A LIFESTYLE; IT FUELS HER EXISTENCE. SHE SEES RECONNECTING WITH OUR NATIVE PLANTS AS VITAL. LEARNING TO RECOGNISE THEM, SMELLING THEM, TOUCHING THEM AND CONNECTING WITH THESE AGE-OLD TECHNIQUES. HER PLANT WALK GIVES YOU AN INSIGHT INTO HOW TO USE "WEEDS" THAT ARE ALMOST ALL MEDICINAL SO YOU GAIN SIMPLE YET USEFUL EXPERTISE. YOU CAN USE THEM IN NATURAL REMEDIES TO CURE EVERYDAY ACHES AND PAINS!

LA NATURE…

Quel est votre parcours et quel rapport entretenez-vous à la nature ?

La nature et la biodiversité ont été un fil rouge dans mon parcours universitaire et professionnel. Je me suis tournée vers la naturopathie dès 2017, d'abord en autodidacte pour réguler des problèmes de santé, puis au sein de plusieurs écoles. Initialement formée par une herbaliste de l'École Lyonnaise des Plantes Médicinales, Sabrina Millot, mon apprentissage a débuté par du terrain et de la botanique pure. J'ai d'ailleurs toujours eu ce besoin viscéral d'être au contact de la nature et du végétal, comme les hommes depuis la nuit des temps ! Les plantes nous offrent d'incroyables ressources pour aider notre corps à retrouver son équilibre, rester en bonne santé et prendre soin de nous au quotidien. Elles peuvent également nous accompagner sur un chemin plus profond de reconnexion à la nature et à soi.

Quel est votre moment préféré d'une Balade autour des Plantes ?

Lors du dernier quart d'heure, nous nous asseyons tous ensemble dans l'herbe au contact de la terre, et je sers une petite tisane de mon cru aux participants. J'essaie de leur faire deviner les plantes qui la compose. C'est un moment très convivial où nous profitons simplement de l'instant présent et du contact avec les plantes, dans une approche sensorielle et intuitive tout aussi importante.

Les participants peuvent-ils reproduire seuls dans la nature ce qu'ils apprennent avec vous ?

Non pas entièrement. Mes balades sont une initiation pour les familles. Ensuite, je conseille toujours aux gens de continuer à se former avec des botanistes sur le terrain. La reconnaissance des plantes est un métier à part entière et il faut être régulièrement à leur contact pour ne pas commettre d'erreurs – parfois fatales – dans sa cueillette. Il est vrai que certaines plantes telles que le plantain ou l'ortie sont très facilement reconnaissables et vous pouvez ensuite aisément les utiliser en pesto ou en tisane !

EN PARTAGE

Que souhaitez-vous transmettre au travers de ces échanges ?

Le retour aux choses simples. L'apprentissage de la lenteur. Une reconnexion au vivant. Une capacité à comprendre et explorer les plantes à travers nos sens et nos ressentis, au-delà du mental, pour une relation plus profonde avec le monde naturel qui nous entoure. Cette sagesse ancestrale est à la portée de tous. L'herboristerie est avant tout une voie de la simplicité : c'était la médecine du peuple qui savait comprendre son environnement.

Quelle est votre recette tisane pour booster sa journée rando ?

En cueillette sauvage au cœur du Chablais, je partirais sur quelques brins de serpolet pour son côté dynamisant et nettoyant de l'organisme, un soupçon d'achillée millefeuille pour décongestionner nos jambes engourdies, quelques feuilles de pissenlit pour drainer les toxines pendant la rando et une pointe d'ortie pour reminéraliser le tout. Surtout ne pas mélanger trop de plantes pour ne pas envoyer de messages contradictoires à l'organisme : 5 plantes maximum pour une bonne synergie végétale. Une tisane qui contient trop de plantes est un non-sens pour le corps et pour l'esprit.

NATURE…

What's your background and what's your connection with nature?

Nature and biodiversity have always been part of my academic and professional life. I went into naturopathy in 2017. I started out by teaching myself how to solve health issues before learning at several schools. I was initially trained by a herbalist at École Lyonnaise des Plantes Médicinales, Sabrina Millot, so my education began in the field with pure botany. I've always had an overwhelming need to be in touch with nature and plants, as mankind always has! Plants provide us with incredible resources to help restore balance to the body, stay healthy and take care of us every day. They can also help us to reconnect with nature and ourselves on a deeper level.

What's your favourite part of a Plant Walk?

The last fifteen minutes when we sit together on the grass, we connect with the ground and I serve attendees my homemade herbal tea. I get them to guess which plants I've used to make it. There's a good atmosphere and we just enjoy being together, in touch with the plants, with an equally important sensory and intuitive approach.

Can attendees replicate what they learn from you alone in nature?

Not exactly. My walks are an introduction for families. I always recommend people carry on learning from botanists in the field. Recognising plants is a job in itself and you have to spend a lot of time among plants to avoid making sometimes fatal errors when you pick them. Then again, some plants, like plantains and nettles, are very easy to recognise and use to make a pesto or herbal tea!

TOGETHERNESS

What do you want people to get out of these experiences?

Going back to basics. Taking their time to learn. Reconnecting with living things. An ability to understand and explore plants through our senses and feelings, not just logic, to gain a deeper bond with the natural world around us. This kind of age-old wisdom is within everyone's reach. Herbal healing is primarily about simplicity: it was medicine for people who understood their environment.

What's your herbal tea recipe for boosting your day out hiking?

I'd forage deep in Chablais and pick a few sprigs of wild thyme to revitalise and cleanse the body, a bit of yarrow to relax heavy legs, a few dandelion leaves to drain toxins during the hike and a little bit of nettle to restore minerals. The main thing is not to use too many plants or else you send conflicting messages to your body. You don't need any more than 5 plants to achieve good plant synergy. Herbal tea with too many plants has no benefit for body or mind.

ON RENCONTRE LAURA
LET'S MEET LAURA

Printemps-été : balade autour des plantes au domaine de Montjoux
Automne-hiver : atelier herboristerie et confection de tisanes

Spring-summer: plant walk in the Montjoux area
Autumn-winter: herbal healing workshop and herbal tea making

Réservations à l'office de tourisme de Thonon
Bookings at Thonon Tourist Information
+33 (0)4 50 71 55 55
thononlesbains.com