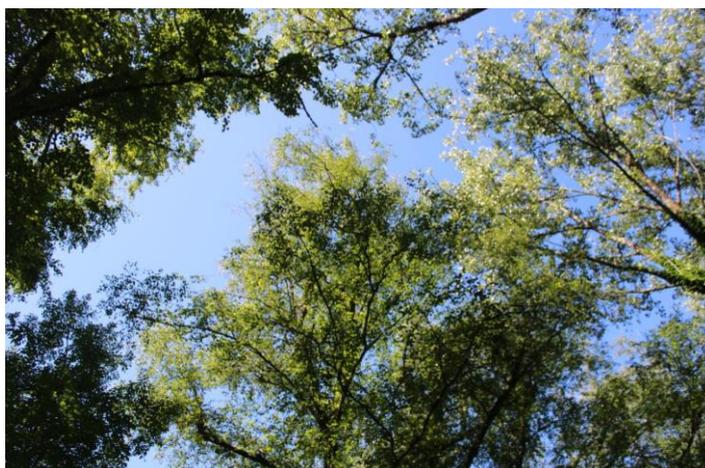


LES PLANTES COMESTIBLES

Module 1



La nature nous procure tous ce que l'on a besoin pour se nourrir, se soigner, s'hydrater et ce depuis la nuit des temps. Avec l'arrivée du monde moderne et leurs plantes répertoriées comme légumes que nous trouvons aujourd'hui dans nos magasins, nous avons oublié de savoir que nos ancêtres détenaient.

Vous l'aurez bien compris en situation de survie, la nature devient notre garde-manger et les connaissances dans ce domaine sera pour vous un atout majeur pour votre survie et celle de votre groupe.

Dans nos régions nous pouvons cueillir et récolter une multitude de plantes et ce en toute saison, même si le printemps, l'été et l'automne nous fournissent des denrées en abondance. Dans les plantes nous entendons bien sûr : les arbres, les arbustes, les baies, les vivaces, etc..... garder toujours à l'esprit qu'une plante peut vous apporter divers et multiples usages et peut aussi éventuellement vous sauver la vie.

Cependant il y a plusieurs règles à respecter lorsque l'on souhaite cueillir ou que l'on prélève des plantes dans la nature. La cueillette n'est pas sans danger et peut provoquer de graves conséquences sur votre santé voire même la mort.

Règle à respecter impérativement :

- Avant de cueillir une plante, il faut être absolument sûr à **200%** de connaître cette plante pour la consommer.
- Connaître et reconnaître l'état du sol sur lequel on se trouve (sol pollué, usine, décharge, fossés, bord de route ou chemin piétonnier, etc....)
- Ne ramasser que 15 % de plantes sur un endroit précis, afin de ne pas nuire à la repousse de la plante et à sa reproduction.
- Éviter les plantes malades ou en fin de vie ou avec des parasites (taches, insectes, champignon)
- **Laver et cuire** les feuilles, baies, etc. Des plantes qui se trouvent à moins de 1 mètre de hauteur minimum. Afin d'éviter l'échinococcose

La transmission à l'Homme se fait exclusivement par voie orale. Il ingère accidentellement des œufs microscopiques du parasite présent sur des végétaux infestés (légumes, champignons, baies sauvages) ou en portant à la bouche des mains contaminées par les œufs présents sur le pelage d'animaux porteurs (chiens, chats)

Mon conseil et ma logique :

Il est préférable de bien connaître entre 10 et 20 plantes communes que l'on trouve partout dans nos régions faciles à identifier que d'en connaître approximativement beaucoup plus et d'avoir un risque de se tromper ou de ne jamais rencontrer cette plante lors de vos sorties.

