

# 8 PLANTES EN RANDO

*Pour remplacer le papier toilette, la barre de céréales, le spray apaisant, le savon...*



# Remplacez le papier toilette par...

Imaginez partir marcher un jour ou deux dans les bois... sans sac.

Avancer librement sous les arbres, sans avoir besoin de se trimballer un demi-kilo de matériel ; du papier toilette, de la crème solaire, des répulsifs, des barres de céréales...

Et remplacer tout cet équipement compliqué par des choses naturelles, que vous pourrez cueillir juste en tendant le bras ! Voilà l'expérience que je vous propose aujourd'hui : 5 outils à trouver directement dans la nature.



# 1. Remplacez le savon par cette plante

Au cas où vous auriez envie de vous laver les mains ou de rincer votre linge sans devoir amener votre petite savonnière avec vous... C'est la saison de floraison d'une plante très particulière : la Saponaire.



Chaque sommité fleurie est remplie de saponine, une substance qui la fait mousser exactement comme du savon !

Ce que je fais, c'est que je réduis les fleurs en bouillie entre mes mains, avec un peu d'eau de rivière (ou à défaut de bouteille d'eau), vous verrez ça mousser pas mal si vous pressez bien les tiges entre vos doigts.



## 2. Remplacez la barre de céréales par ce fruit et cette plante

Vous voyez la barre un peu sucrée qui finit toujours en miettes à la fin de la randonnée ? Pour cette fois-ci, pas besoin de l'emporter avec vous.

En cette saison surtout, les bois sont remplis d'encas largement suffisants pour vous redonner un peu d'énergie ou couper les petites faims.

- Pour le sucre et le peps : des mûres, qui arrivent à maturité en ce moment. Cherchez-les surtout à l'orée du bois, elles ont quand même besoin de soleil pour être bien sucrées et bien noires



- Pour les protéines et l'énergie de fond... Des graines d'orties ! Pile en ce moment, toutes orties montent en graine et produisent de petites grappes jaune pâle, connues pour leurs propriétés stimulantes. Ne vous inquiétez pas, à la différence des feuilles et de la tige d'ortie, elles ne piquent pas du tout !

Ce que je fais, c'est que j'en cueille une belle grappe, avant de la rouler entre mes doigts pour en faire une sorte de boule, puis je la mets en bouche en mâchant bien. Le goût est étonnamment doux, presque fruité.



### 3. Remplacez une corde ou vos lacets par cette plante

J'avoue, celui-là je le cite juste pour le plaisir, ça ne m'est jamais vraiment arrivé de me retrouver en manque de lacets pendant une rando

Mais je trouve ça fou, alors je vous en parle : il y a une plante très fibreuse qui, tissée correctement, se transforme en ficelle hyper résistante... La ronce !



YouTube : @Isaraok

Pour faire votre corde végétale :

1. Coupez une tige de ronce assez longue et enlevez ses épines et ses feuilles, choisissez-en une avec le moins de nœuds possible, c'est plus facile à tresser.
2. « Ouvrez » la tige en deux avec un couteau de poche, et retirez l'intérieur pour ne garder que l'enveloppe verte, c'est ça qui servira de base à votre corde.
3. Soit vous pouvez les utiliser telles quelles, elles seront déjà très résistantes :



YouTube : @Isaraok

Soit vous pouvez les tresser, elle résisteront encore mieux à la traction !



YouTube : @Isaraok

## 4. Remplacez le spray apaisant par ces feuilles

Celui-là est beaucoup moins superflu que le précédent. En fait, l'été, rares sont les fois où je reviens de promenade sans la moindre piqûre. Avec l'humidité ambiante et la chaleur, les moustiques et autres araignées ont tendance à être un peu agressifs et à mordre tout ce qui bouge !

Plutôt que d'amener un spray chimique dans la nature, je vous propose de trouver sur place ce qui peut calmer vos piqûres, brûlures, etc...

Je vous présente LA feuille calmante par excellence :

Le grand plantain ! De forme plutôt ronde, marquée de 5 lignes verticales



Mais ça marche aussi avec le plantain lancéolé, en forme de lance.





Réduisez une feuille en bouillie entre vos doigts (vous pouvez aussi la mâcher, ce sera plus efficace, à condition que les feuilles ne soient pas souillées) jusqu'à ce qu'elle se transforme en une petite purée verte et humide : posez-la ensuite sur la piqûre ou la zone de démangeaison en massant avec de petits mouvements circulaires.

Dans les minutes qui suivent, vous sentirez le soulagement !

Et ça marche aussi pour les brûlures d'ortie, l'eczéma...

## 5. Remplacez le papier toilette par ces feuilles

Je suis très sérieuse. Le papier toilette fait partie des choses les moins pratiques à transporter. Ça prend beaucoup trop de place dans le sac, il suffit de mettre une bouteille d'eau à côté et il devient vite inutilisable, se compacte avec le poids du reste du sac et surtout, ça ne se laisse pas dans la nature...

Bref, on est content de l'avoir avec soi, mais pas nécessairement de devoir le trimballer.

Alors voilà les feuilles les plus adaptées, sans risque d'irritations, assez larges et faciles à trouver :

### - **Le bouillon blanc (l'idéal)**

Ses longues feuilles sont recouvertes d'un duvet étonnamment doux, parfait pour éviter les irritations.

Difficile de le rater à cette saison, sa fleur est gigantesque et d'un jaune hyper pétant :





Il pousse spontanément sur les sols bien calcaires, au pied des murets, au bord des chemins... Ouvrez l'œil !

**- Les feuilles de noisetier, (un peu moins douces mais plus faciles à trouver)**

En ce moment, elles sont assez faciles à repérer grâce aux petites noisettes vertes qui grandissent sur les tiges.

On ne le voit pas nécessairement sur cette photo, mais elles sont recouvertes d'un très fin duvet, qui rend la feuille douce et très « glissante ».

À essayer !



Les dossiers de Nature & Autonomie et de son équipe

Dossier : 5 plantes-outils en rando

Directeur de la publication : Sébastien de Dianous

Directrice de la rédaction : Mathilde Combes

Totale Santé SA

Adresse : Place Saint François 12 bis, 1003 Lausanne  
Suisse

Registre du commerce : CHE-390.144.123

Capital : 100.000 CHF