

Poco de Guers

La Passion des Plantes

<http://cocodeguers.id.st>

Le Jardin des Natalys

Route de Florensac

34300 AGDE

06 10 27 24 45

cocodeguers@orange.fr

Coordonnées GPS :

Latitude : 43°20'31.41"N

Longitude : 3°29'31.99"E



Je vous raconte une histoire aux senteurs de la Garrigue...

Une Histoire de Fleurs

- Compétences et Diplômes

Senteurs et Arômes dans le Jardin des Natalys

- Démarche Qualité et Respect de l'Environnement

Soins par les Plantes

- Les principes de la Médecine Chinoise

Partenariats et Références

Poco De Guers en Images et dans les Médias

Une Histoire de Fleurs

La quête du mystère de la plante

L'histoire de Coco de Guers est une histoire aux parfums de Provence et de garrigue. Corinne Fabre s'est fait la main à Marseille, tendrement bercée dans les paniers de fruits et légumes, où elle a tout naturellement développé ses connaissances en agriculture.

Avec un engagement opiniâtre, Corinne développe la filière « Bio » au Marché St Charles de Perpignan : <http://www.top-fruits.fr>

Après 20 ans, Corinne entend enfin cette petite voix qui la pousse finalement à quitter la grande ville et lui souffle de se mettre en quête des mystères de la plante.

Elle s'installe en Languedoc-Roussillon, dans l'Hérault, avec sa toute jeune fille, Selma, étudie et obtient avec succès des diplômes :

- Association Mycologique et Botanique de l'Hérault et des Hauts Cantons – **AMBHHC** ;
- Formation agricole au **CFPPA de Pézenas** ;

Elle étudie les plantes médicinales méditerranéennes à travers les principes de la Médecine chinoise à l'Institut Méditerranée de Documentation, d'Enseignement et de Recherches sur les Plantes Médicinales – **IMDERPLAM**.



Senteurs et Arômes dans le Jardin des Natalys : Une Rencontre Décisive

Corinne rencontre...Corinne ! Et Corinne sème ses premières graines dans cette terre aride de la garrigue, avec

- Un hectare de terre déjà agréé bio depuis dix ans, cadeau !
- Du matériel agricole en bon état, des tracteurs, des hangars, des aires de stockage pour les plantes, cadeau !
- Une grande expérience de terrain toujours prodiguée sans compter, cadeau !
- Une aventure humaine exceptionnelle (les habitants de la ferme sont tous aussi épatants : Cathy, Eric, Mari-Jo, Pépé)

faite de partages, d'entraides, de rires, de banquets, d'échanges, de rencontres et de joie de vivre, dans un lieu tout simplement merveilleux, cadeau !

Poco de Guers - La Sorcière (gentille) - 4/12

Soins par les Plantes

Les Principes de la Médecine Chinoise : Respect de la Nature et Harmonie

La Médecine traditionnelle chinoise vise d'abord à maintenir l'harmonie de l'énergie à l'intérieur du corps ainsi qu'entre le corps et les éléments extérieurs.

« La meilleure façon de combattre le mal est un progrès résolu dans le bien. » ~ Lao-Tseu

« Voyez la plante, sa forme exprime les souvenirs vivants de toute l'évolution. » ~ Rudolf Steiner

« Si la vie n'est qu'un passage, sur ce passage au moins semons des fleurs. » ~ Montaigne

« Qu'est-ce donc qu'une mauvaise herbe, sinon une plante dont on n'a pas encore découvert les vertus ? » ~ Ralph Waldo Emerson

« Une fleur est un être entièrement poétique. » ~ Novalis



Sauge



Artichaud



Mauve



Calendula

Partenariats et Références

- CivamBio34 : www.bio34.com
- Cpie du Bassin de Thau : www.cpiebassindethau.fr
- CFPPA de Pézenas
- De Ferme en Ferme : www.defermeenferme.com

www.facebook.com/lheraultdefermeenferme

- Savoir Faire et Découverte : www.lesavoirfaire.fr
- Slow Food : www.slowfood.fr
- La Semaine du Goût : www.education.gouv.fr/cid58143/la-semaine-du-gout.html

www.legout.com/la-semaine-du-gout



CIVAM Racines



BASSIN DE THAU



Poco de Guers en Images...



Le Jardin des Natalys



Tri des plantes



Séchage de l'Hysope



Séchage des Coquelicots



Sirops



Tisanes



Photos: Edward Hannoteaux

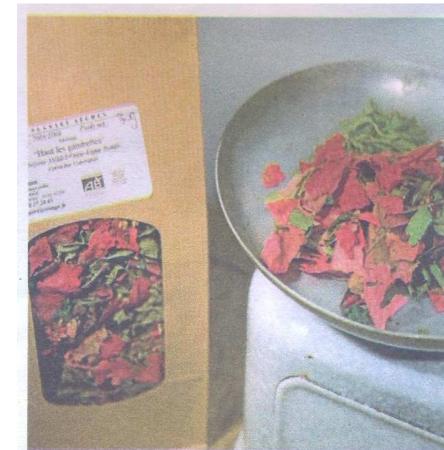
Entre ses doigts s'exprime la quintessence des feuilles de sauge, de mélisse ou d'hysope. « Face aux conditions climatiques, les plantes à essence concentrent leur énergie pour résister, ce qui décuple leur fragrance », se passionne Corinne Fabre, productrice de P.A.M. hébergée au domaine des Natalys à Agde dans l'Hérault. Après 20 ans passés dans le commercial, cette Marseillaise a changé d'horizon et opté pour une reconversion de cœur : « Plus jeune, je faisais mes petites expériences. Je séchais le résultat de ma cueillette dans le garage et je soignais les rhumes de mes colocataires en puisant dans les livres. » Adulte, Corinne Fabre passe de la pratique empirique à la science. Elle s'inscrit aux vendredis de l'Association de Botanique de Bédarieux dans l'Hérault : « On

« Face aux conditions climatiques, les plantes à essence concentrent leur énergie pour résister. »

allait sur le terrain faire de la reconnaissance de flore, j'aimais vraiment ça ! » La suite ne tarde pas : 3 ans de formation en phytothérapie et une approche de la médecine chinoise à l'IMDERPLAM, puis un brevet professionnel agricole complètent ses connaissances. En 2008, Corinne Fabre s'installe : « Sur 1 hectare, j'ai choisi de cultiver en bio 6 variétés anciennes et dans les conditions les plus naturelles qui soient, afin d'obtenir le maximum de principes actifs. J'ai même poussé un peu loin le concept. J'ai cru la sauge malade, mais elle avait simplement trop soif ! » D'erreurs en apprentissages, les récoltes et cueillettes séchées, patiemment conditionnées, s'épanouissent : verveine, lavande, sarriette, ronce, coquelicot... Un savoir-faire totalement artisanal. ☒

Port. : 06 10 27 24 45. Mail : cocodeguers@orange.fr

... Poco de Guers dans la Presse.



Pour les néo-ruraux

Préparez vos tisanes médicinales

Mélisse, tilleul, camomille, lavande, verveine séchés : mélangez, vous obtenez une tisane calmante. Avec une productrice, apprenez comment choisir vos variétés, les faire pousser avec peu d'eau, reconnaître les plantes sauvages, et les assembler en tisanes. Des parades efficaces pour les maux du quotidien.

Stages de mars à octobre (hors été), 62 €. Prochain le 25 septembre.

Corinne Fabre, GAEC des Natalys, route de Florensac à Agde, 06 10 27 24 45, cocodeguers.id.st

Stage savoir-faire et découvertes

Mettez la main à la pâte pour découvrir 80 techniques écologiques de concevoir sa bière, son pain, son miel, ses paniers, sa phyto-épuration, sa yourte... avec des pros. 60 à 100 €/j de stage, dans la région et partout en France. **Savoir-faire et découvertes**, 02 33 66 74 67, lesavoirfaire.fr

Castelnau-de-Guers

Corinne Fabre, une apprentie herboriste sur la commune

Corinne Fabre est installée à Castelnau, dans la rue Tartare, depuis 2006. Cette jeune femme vient de Marseille. Elle a quitté la grande ville pour trouver le calme et la sérénité du monde rural.

À Marseille, elle travaillait dans une entreprise d'import-export de fruits et de légumes biologiques ; un travail qu'elle exerce encore à mi-temps. Très jeune, Corinne ressentait déjà une grande attirance pour la botanique. De sa passion pour les plantes, elle a fait son nouveau métier. Après avoir effectué une année d'études au CFPPA (Centre de formation professionnelle pour adulte) et suivi les cours d'une école d'herboristerie près de Montpellier, elle exploite un hectare dans une propriété de produits biologiques, qui en compte dix, située entre Florensac et Agde. Elle y cultive l'hysope, la mélisse, la sarriette, la la-



Corinne Fabre dans son atelier.

vande, la verveine et la sauge, qui peuvent être employées pures ou mélangées avec les herbes sauvages de la garrigue qu'elle ramasse dans des lieux de cueillette homologués "bio". Ses produits méditerranéens sont vendus sur les marchés de Pézenas et de Narbonne. ●

MARSEILLAN Un jardin d'arômes entre garrigues et vignobles

NOUVEAU



© Corinne Fabre

C'EST à la ferme biologique "Les Natalys" que Corinne Fabre vous accueillera dans son jardin des fleurs. Elle vous emmènera dans le cœur de ce travail traditionnel, où les mélanges des plantes se font avec le cœur et le goût.

Pour Corinne, la culture des plantes c'est plus qu'un choix de vie, c'est une philosophie ! Chaque plante est ici différente, issue de reproduction naturelle. Les techniques et le système d'arrosage employés favorisent le développement de concentrations d'es-

sences qui donnent à ses cultures des propriétés proches des plantes sauvages.

Du 1^{er} juillet au 4 septembre, venez profiter de cette balade organisée par le CPIE Bassin de Thau et découvrez des tisanes originales ou des sirops aux goûts surprenants. Participez à la cueillette et au séchage du basilic, du bleuet, de la lavande, du coquelicot et d'autres plantes aromatiques et médicinales.

☛ Tarifs : 3 à 6 €. Réservation au 06 10 27 24 45.

Plus d'information sur www.cpiebassindethau.fr

20 une journée avec

CORINNE FABRE,

productrice de plantes médicinales

C'est un des savoir-faire les plus anciens de l'humanité : utiliser la flore qui nous entoure pour se soigner, s'apaiser ou se faire plaisir. À Agde, Corinne Fabre met en œuvre ce savoir-faire en cultivant les plantes médicinales.

C'est un endroit naturel. Partant des odeurs de sauge, de blonnet ou de mélisse, dont les abeilles vibrent parfois entre les tiges, se régalaient. Isolée dans les champs entre Agde et Florensac, la ferme des Natalys est une des exploitations agricoles entièrement écologiques. S'y côtoient un élevage de poules pondeuses, une culture maraîchère, et une production un peu plus méconnue : celle des plantes médicinales. À l'origine de cette démarche, Corinne Fabre, reconvertisse dans cette branche bucolique depuis 2008. Car c'est avant tout une affaire de changement de vie : "J'étais une comédienne employée dans le commerce de l'apiculture", commente-t-elle. Vingt ans à Paris, d'autres longues années à Marseille, et puis l'envie de tout recommencer finit par s'imposer. "Je sou-

lais changer de vie. Jeune, je m'installais de près à la botanique, j'avais passé mon temps dehors." Et pas n'importe quelle branche de la botanique, celle des plantes médicinales : "De fait, déjà, je fusais des expériences sur mes plantes", sourit-elle. C'est donc dans ce secteur que notre fermière en devenir choisit de se reconstruire, après une formation sur les plantes médicinales et la médecine chinoise, à l'école indigène de l'agriculture. Aujourd'hui, sur l'herbier consacré à son activité, elle cultive une trentaine de plantes, qu'elle cueille, fait sécher, conditionne et vend. Le tout, dans l'esprit le plus bio qui soit. Pour vous faire connaître cette production, de plus en plus demandée, Corinne Fabre nous emmène dans son "jardin merveilleux", comme il se dénomme.

Un métier bucolique mais peu rentable

À 49 ans, Corinne Fabre produit une trentaine de plantes médicinales. Un métier qu'elle exerce après de longues années dans le commerce. De sa nouvelle vie, elle ne regrette rien : "Je voulais absolument travailler du grand air." Malgré la demande en hausse d'une médecine plus douce et plus naturelle, cette activité n'est pas vraiment rentable. "Quand le consommateur s'embêsse à faire quelque chose, alors la grande distribution s'y intéresse du coup, commente notre productrice. C'est



difficile de peser dans la balance." Pour compléter ses revenus et faire partager son savoir-faire, elle donne également des cours au CFFPA (Centre de formation professionnel et de promotion agricole) de Béziers.

La spécificité des fleurs

"Regarder comme c'est beau", s'exclame Corinne Fabre. Selon les espèces, on récolte les feuilles - par exemple, la mélisse, la sauge, la sautelle ou encore le romarin - ou les fleurs. C'est le cas de la mauve (photo), du coquelicot, du bruant, des soucis... La récolte des pétales est bien plus longue et minutieuse que celle des feuilles. Elle est aussi beaucoup plus fastidieuse : "Il y a beaucoup moins de matière, cela ne pèse rien. Et c'est encore plus une fois que la récolte est passée par l'étape du séchage."



Les tables de séchage

Voilà l'étape préférée de Corinne Fabre : "C'est là, une fois que la récolte est déposée sur la table, que je me dis que j'ai de la chance. C'est vraiment magique avec toutes ces couleurs." Les tables sont installées dans une petite construction de paille, à l'abri du vent, menagée à l'ombre. À chaque tirage son épice, en prenant soin de bien aérer la récolte. En règle générale, quelques jours suffisent pour sécher feuilles et pétales, bien que cela soit plus long en cas de pluie ou d'humidité.



Semis et cueillette

Ses outils sont de la cueillette, ici celle de la mélisse. Une faucille et une cisaille en bois. Avant cela, il a fallu semer, au début du printemps, quand la nature ne s'en est pas chargée elle-même. Sont cultivées uniquement des plantes locales : thym, tyssot, sauge, lavande, verveine, etc... "Sur une trentaine d'espèces, vingt pousseront déjà à de moindre nature", explique la productrice, qui n'a donc pas besoin d'arrosage, se contentant d'entretenir le terrain et de débarrasser. Moins il pleut, plus le pouvoir aromatique de la plante est fort. En effet, à peine les premières feuilles coupées, une odeur forte mais agréable se répand.

La Gazette n° 273 - Du 31 mai au 4 juillet 2012



Tamis et conditionnement

Voilà de belles feuilles de vigne rouge. Une fois bien séchées, la récolte est passée au tamis pour en extraire les tiges et impuretés, puis rangée dans de grands sacs de papier... qui ne pèsent rien. "Ma production sur l'année s'élève à quelques centaines de kilos seulement." L'essentiel de la production sera conditionné en petits sachets, vendus comme tels ou dans des mélanges de saveurs, le reste ira dans la fabrication de sirops.

Où trouver les plantes médicinales de Corinne Fabre ?

★ Inutile de chercher la production de Corinne Fabre au supermarché, vous ne trouverez pas. Entièrement respectueuse de l'environnement, cette production se trouve en vente directe, ou dans des magasins spécialisés.
- Vente directe : à la ferme des Natalys - tous les vendredis, un petit marché de production bio, de 10h à 18h. Pour s'y rendre, suivre Agde depuis Montpellier. Bien avant d'arriver à Agde, tourner à droite sur la D32, direction Florensac, puis s'engager sur le premier chemin goudronné à droite.
- En boutiques : La Belle Bio, 3 rue Albace-Lorraine à Sète. La Ferme des Saveurs, Mas Saint-Farrel, route de Loupian à Villaveyran. Si le thé maitait conté, 11 rue Saint-Farmin à Montpellier.
À noter : ouverture imminente d'une boutique collective et de production bio à Mézès.
Renseignements sur la production de Corinne Fabre : 06 10 27 14 45 ou via Internet, cocodaguers.id.fr