

rencontre

PROPOS RECUEILLIS PAR JOSÉPHINE LEBARD

Christophe de Hody

## «Connaitre les plantes permet de gagner en autonomie»

Sur sa carte de visite, il est indiqué « naturopathe et herbaliste ». Christophe de Hody communique aussi son amour des plantes en organisant des visites dans les parcs. Histoire de faire découvrir aux urbains les richesses naturelles de leur environnement.

### D'où vous vient votre amour des plantes ?

En grande partie de mes parents. Mon père possédait une ferme en vallée de Chevreuse, en lisière des bois. Il avait quelques notions de botanique qu'il m'a transmises. Il m'a appris les classiques, ces plantes qu'on peut grignoter comme le trèfle, le prunellier, l'églantier... Chez lui, j'étais tout le temps dehors, à nager dans les étangs, chasser les grenouilles, goûter les légumes du potager. Quant à ma mère, elle est prof de yoga et végétarienne. Mon ascendance, paternelle comme maternelle, explique sans doute mon rapport à la nature où se mêlent joie et gourmandise !

### Comment avez-vous affiné vos connaissances ?

Ce besoin d'en savoir plus est né d'un constat. On trouvait partout de façon abondante des plantes sauvages et médicinales, mais les gens préféraient les acheter en magasin. Comme si, plutôt que d'aller récolter les légumes de son jardin, on décidait d'aller les acheter au supermarché du coin. En passant par des écoles – j'ai appris notamment la naturopathie et l'herboristerie –, et en faisant beaucoup de terrain, j'ai consolidé mon savoir.

### Pourquoi avoir décidé d'organiser des sorties autour des plantes ?

Parce que, naturellement, j'aime transmettre. Ma passion, c'est être dans la nature avec des gens sympathiques.

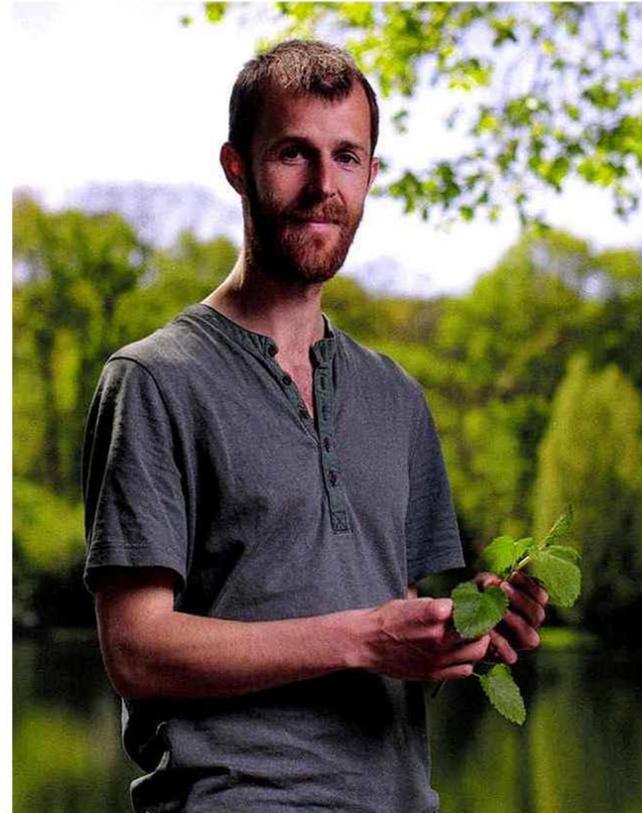
Alors autant en faire mon activité professionnelle ! Pour moi, c'est très important que les gens connaissent mieux les plantes. Cela devrait être enseigné dès la maternelle. Car ainsi, on comprend le paysage, comment il évolue. On va en imaginer de nouveaux pour favoriser l'abondance, l'autosuffisance, l'écologie.

### Comment expliquez-vous que ce savoir se soit perdu ? Nos grands-parents, voire nos arrière-grands-parents, dans les campagnes, connaissaient les usages des plantes...

Parce que le confort est arrivé et que la nécessité de ce savoir a disparu. Attention, je ne dis pas qu'il faut retourner en arrière, au temps où les forêts de châtaigniers permettaient de lutter contre la famine. Mais connaître les plantes comestibles permet aussi de ne pas être dirigés comme des moutons par l'industrie agroalimentaire. Acquérir ces connaissances permet de se responsabiliser, de gagner en autonomie.

### Vous vous inscrivez dans une logique de décroissance ?

Plus de liberté que de décroissance. J'ai en moi le désir de ne pas être esclave de la consommation. De me libérer du besoin. Cela vient de loin. À l'école, j'ai tellement souffert que je me disais « Faites que la vie ne soit pas comme ça ! ». Alors, plus tard, je me suis arrangé pour qu'elle ne le soit pas. J'ai décidé de n'être obligé



de rien, d'avoir l'existence qui me convient. On a tous une spécificité qui nous permet d'avoir un impact positif sur le monde. Le mien c'est de partager ce savoir avec les gens.

### Et justement, qu'en pensent-ils, ceux qui participent à vos visites ?

Ils sont d'abord étonnés : toute cette nourriture sur laquelle on marche ou à côté de laquelle on passe sans le savoir ! « Il y a des centaines d'espèces et on ne l'avait pas dit ! » est une phrase qui revient souvent. Ils découvrent le sureau, le plaisir de manger les fruits du cornouiller ou la noisette qu'on vient de ramasser. Ou encore la berce, tout comme le pissenlit. Et puis il y a les plantes médicinales : le tilleul bien sûr, mais aussi la racine de bardane qu'on trouve dans les épiceries japonaises sous le nom de gobo.

### La berce ?

C'est une plante de la famille de la carotte. C'est étonnant car elle a un goût qui tient de l'agrumes et de la noix de coco. On peut aussi évoquer le lierre terrestre, avec un goût fumé de sous-bois et d'agrumes...

### Elles font aussi du bien à l'esprit, vos balades ?

Comme toute balade dans la nature. Là, en plus, je dirais qu'il y a une prise de conscience. Cueillir soi-même sa camomille ou son tilleul plutôt que de l'acheter dans le commerce, c'est aussi une sorte de fierté. Au cours de ces promenades, on voit aussi les plantes qui changent au gré des saisons et donc on apprend à manger en fonction de ces changements. C'est d'ailleurs ce que préconise la médecine chinoise.

### Pardon d'être triviale, mais cueillir dans des parcs en ville... Ce n'est pas forcément très hygiénique comme pratique ?

Ah, la grande question de la pollution et des pipis de chien ! Elle revient souvent au début de mes balades, celle là ! J'ai quelques principes de base : dans les endroits fréquentés, je ne mange pas crues les plantes qui se trouvent au ras du sol. Je ne touche pas à celles qui se trouvent en bordure de routes, près d'usines ou de champs cultivés en

non bio. Évidemment, je privilégie les endroits moins passants. Sinon, je cuis ! Ou j'opte pour les plantes en hauteur en privilégiant la partie située à minima à 50 cm au-dessus du sol.

### On est d'accord que, quand on est novice, on ne se lance pas seul, à l'aveugle dans la découverte des plantes comestibles...

Il y a deux règles à respecter. Ne jamais cueillir si l'on n'est pas sûr de ce que l'on cueille. Et aussi se souvenir que l'on ne peut pas apprendre exclusivement à partir des livres. Il faut se rendre fréquemment sur le terrain avec des experts. C'est indispensable.

### Quels sont vos projets à venir ?

J'ai deux livres en cours. J'aimerais beaucoup créer une appli pour rendre agréable et ludique la découverte des plantes. Et qu'elle soit belle et utile surtout ! Et puis j'aimerais former de nouveaux animateurs pour animer des balades urbaines. Tout seul, ça commence à devenir un peu compliqué à gérer. ●

\*Cueilleur urbain : la découverte des plantes sauvages et comestibles en ville 18,90 € (éditions Arthaud)