



## FICHE PRATIQUE

### LA RÉCOLTE DES PLANTES MÉDICINALES



#### 1. Quand récolter ?

- Matin : juste après la rosée, les plantes sont les plus riches en principes actifs.
- Avant la floraison : pour les feuilles et tiges.
- Pendant la floraison : pour les fleurs.
- Après maturité : pour les graines et fruits.

#### 2. Quoi récolter ?

- Feuilles : jeunes et tendres, éviter les feuilles abîmées.
- Fleurs : ouvertes mais pas fanées.
- Racines : automne ou début du printemps, quand la plante concentre ses réserves.
- Graines/Fruits : bien mûrs mais pas secs.

#### 3. Comment récolter ?

- Utiliser un couteau, sécateur ou ciseaux propres.
- Récolter par temps sec pour éviter la moisissure.
- Ne jamais arracher toute la plante : laisser suffisamment pour qu'elle repousse.

#### 4. Règles de cueillette

- Respecter la nature (et le lieu) et ne pas cueillir de plantes protégées ou rares.
- Prendre une quantité raisonnable : ne prélever que la quantité nécessaire à vos besoins.
- Choisir des lieux sûrs, loin des routes, zones polluées ou champs traités.
- Ne pas tout prélever au même endroit pour préserver l'écosystème.
- Laisser certaines plantes tranquilles si elles mettent du temps à repousser.

#### 5. Conseils pratiques

- Noter la date et le lieu de récolte pour mieux suivre vos plantes.
- Observer et respecter la biodiversité autour de vous.

Fiche créée et offerte gratuitement  
par Chuchotements de Fleurs

Reproduction pour usage commerciale  
interdite



Chuchotements de Fleurs

Audrey



Herbaliste & créatrice bien-être  
Eecke (FR - 59)

"Créations végétales pour le corps, le cœur et l'âme"

 www.chuchotementsdefleurs.fr  
07 52 04 16 68 