

Seine-et-Marne. À Nemours, partez à la découverte des plantes médicinales et de leurs mystérieuses vertus

Apprendre à connaître la nature pour la mettre au service du corps. Tel est le dessein d'Emmanuelle Fabre et de ses ateliers sur l'usage des plantes comestibles et médicinales.



Emmanuelle Fabre dans son jardin avec son distillateur (©TB/RSM77)

Par **Thomas Berthelot**

Publié le 1 Sep 20 à 13:02

Aromathérapie, naturopathie... Ce sont ces domaines encore méconnus du grand public qu'**Emmanuelle Fabre** initie au sein de ses multiples ateliers.

Créatrice du magasin **Retour aux sources** à Nemours spécialisé dans les produits naturels (aliments, cosmétiques, plantes), la jeune autodidacte a continué de se former en parallèle lors de stages et ateliers auprès de spécialistes des **plantes médicinales et comestibles**.

Le magasin se développait assez bien. Mais j'ai décidé de le laisser à une autre personne pour me concentrer sur ma passion et pour transmettre à un plus large public mes connaissances sur les plantes car c'est un domaine qui peut faire peur, explique-t-elle.

Et c'est justement pour permettre aux gens de se réapproprier ces connaissances qu'Emmanuelle Fabre a mis en place **différents ateliers découvertes** :

Mon souhait est aussi d'émerveiller les participants par la richesse de la nature tout en se faisant confiance. L'idée est de devenir autonome face à la nature pour se soigner et je sais que tout le monde en est capable.

« Peur de s'empoisonner »

Ces ateliers se déroulent alors en intérieur et extérieur, que ce soit dans son propre jardin ou dans le domaine de la forêt de Fontainebleau.

Ces balades en pleine nature apprennent alors à reconnaître et utiliser les plantes médicinales en fonction des saisons :

Entre l'hiver et le printemps, on apprend par exemple la gemmothérapie, avec la reconnaissance, la cueillette et la transformation pour fabriquer un remède. Je prends évidemment des précautions, comme sur les confusions entre certaines plantes. Et puis c'est un processus qui se fait ensemble car il y a la peur de s'empoisonner. C'est le système immunitaire qui est au centre de ces séances.

Des bonnes habitudes avec la nature

Emmanuelle Fabre affirme donc être dans **la transmission** que ce soit avec des personnes déjà familiarisées à ces domaines qu'avec des participants découvrant entièrement les plantes comestibles et médicinales.

Car la jeune femme reçoit tout type de public, même si elle précise vouloir cibler les plus jeunes :

J'aimerais éveiller la curiosité des futures générations. J'espère qu'elles prendront davantage conscience de l'importance de prendre des bonnes habitudes avec la nature. Cela va de pair avec la sensibilité que j'ai avec l'écologie, les deux sont liés.

Heureuse de pouvoir partager sa passion, Emmanuelle Fabre compte bien poursuivre ses ateliers, et cela dès le mois de septembre.

Thomas BERTHELOT

Renseignements

Prochains rendez-vous : « A la rencontre des plantes médicinales » le 19 septembre, 14 h 30 – 17 h. Tarif : 20 €. « Atelier distillation d'un hydrolat » le 26 septembre, 14 h 30 – 17 h. Tarif : 25 €. Mail : emma@petitepimprenelle.fr

Cet article vous a été utile ? Sachez que vous pouvez suivre La République de Seine et Marne dans l'espace [Mon Actu](#) . En un clic, après inscription, vous

y retrouverez toute l'actualité de vos villes et marques favorites.