

VOTRE RENDEZ-VOUS ÉCOLOGIQUE

GRANDEUR NATURE

Page coordonnée par Martine LUCHMUN

DÉCOUVERTE

L'enseignante «Feuilles et Fleurs», fraîchement labellisée Made in Moris, fait du bio et remet infusions et tisanes artisanales à l'ordre du jour. Nathalie Baissac Daruty de Grandpré a fui l'ennui de son métier dans l'enseignement pour se ressourcer dans la nature. Depuis, son hobby est devenu son métier, une profession essentielle, au service du bien-être au naturel.

Feuilles & fleurs Par nature !



■ Nikesh Sookun, Sila Ramdass, Nathalie Baissac Daruty de Grandpré & Emilie Richard posant fièrement devant leur récolte du jour : 40 kilos de safran bio.

CE MATIN-LÀ pas un nuage n'obscurcit le ciel de «Schoenfeld», quartier pittoresque qui mène vers le village de Rivière-du-Rempart. Après avoir traversé un sentier cahoteux bordé par les champs de cannes coupés au ras du sol, nous voici devant le portail de «Feuilles & Fleurs.» Une coquette maison au bout d'une longue allée nous indique que nous sommes bien arrivés. Nathalie Baissac Daruty de Grandpré règne, heureuse, sur ce royaume de senteurs. Elle a posé ses feuilles odorantes dans cette nature revigorante pour changer d'air et embrasser une nouvelle carrière depuis un an et demi.

Là, au milieu de ses 4 arpents dont un est cultivé, la déconnexion est immédiate. Nous sommes dans le monde du doux et du réconfortant grâce aux arômes de romarin, de menthe, d'ayapana, de gingembre ou de cannelle. Au bout d'un moment, le nez dessine lui-même sa géographie avec les effluves de cannelle ou de thym, même s'il est difficile de les identifier individuellement.

Pas un bruit, pas un pot d'échappement ou un aboiement de chien ne vient troubler la quiétude du lieu. Le sifflement rythmé de l'arrosage automatique est même plutôt agréable. Les par-

terres cultivés sont recouverts de bâches pour les protéger des mauvaises herbes. Pour nourrir la terre, le fumier des chevaux des écuries voisines est sources de nutriments aux innombrables bienfaits.

Nathalie mise tout sur le naturel, le bio. Tout est fait sur place, de la pousse à la récolte, du séchage au packaging. Active, bavarde et exigeante, elle accueille volontiers toute personne désireuse de comprendre son aventure revigorante dans l'entrepreneuriat, en adéquation avec la nature.

Emilie Richard, une souriante Bretonne, passionnée par les plantes, lui donne un coup de main. Elle envisage d'entreprendre bientôt des études de phytothérapie. Nikesh Sookun, doctorant en mycologie (science qui étudie les champignons) auprès de l'université de Thaïlande, soutenu par le «SME Graduate Scheme», est ici depuis un an. Le jeune homme de 25 ans conduit des recherches sur les herbes envahissantes qui ont des vertus médicinales en collaboration avec le «Mauritius Sugarcane Industry Research Institute» (MSIRI).

En 2009, Nathalie souhaite (re)trouver sa voie. Son métier d'enseignante d'histoire dans un établissement privé ne l'éclate



■ Nathalie Baissac dans son jardin bio.

plus. Elle claque donc la porte. Sur les conseils d'une amie, elle adresse chaque jour ses vœux écrits à l'univers. Trouver sa voie lui est alors essentiel pour ne pas être seulement l'épouse d'Hubert et la maman de trois enfants, dont deux jumelles.

Cette fille élanée est née en France. Elle a grandi à La Réunion du côté du Tampon et de la Plaine des Cafres. Sa mère est fleuriste, son grand-père chimiste et biologiste et elle a pour oncle Pierre Baisac, écologiste et biologiste marin. Ses grands-parents maternels sont Mauriciens. Plus jeune, elle veut devenir archéologue ou conservatrice de musée. Sa maîtrise d'histoire et la soif de transmettre l'amènent vers l'enseignement.

Treize ans plus tard, la remise en question est totale. Que faire de sa vie ? La réponse tarde à venir alors qu'elle lui pend au nez : les plantes médicinales. «Je voulais avoir du temps pour déjeuner avec les copines mais au bout de six mois, j'avais besoin de me remettre en selle. Travailler dans la nature, à l'air libre et avec des plantes médicinales était une évidence.»

Elle suit des cours de phytothérapie en ligne auprès de la «Flora Medica» du Canada et enchaîne sur des cours d'aromathérapie niveau 1 et 2 à Montpellier auprès de professeurs en pharmacie et médecine. Aujourd'hui conseillère certifiée en phyto et aromathérapie, elle pourrait ouvrir son cabinet-conseil sous peu. Elle envisage aussi de

proposer des ateliers et des visites guidées. La crise la force à trouver des solutions pour continuer à vivre de ses plantes.

Ce sont ses connaissances qui lui permettent d'élaborer ses multiples tisanes artisanales et infusions : romarin, thé vert (produit par un producteur du sud de l'île), gingembre ou citronnelle, cannelle et gingembre ; ses fagots de purification de sauge, ses tampons de massages et ses sels aromatiques aux herbes et aux épices.

Nathalie sourit à la vie. Sa petite plantation, qu'elle a cultivée pendant trois ans chez elle, prospère désormais sur cette terre agricole. Les idées fleurissent malgré une conjoncture économique difficile. «Je fais de la culture naturelle et certifiée bio (elle détient la certification «Eccert», organisme international qui décerne l'étiquette bio après vérification d'un mode de fabrication qui répond aux meilleures pratiques environnementales et sociales.) Cette manière de faire répond à mon éthique. Je suis désormais en accord avec moi-même. Notre organisme est fait des mêmes composants que la terre. Si nous abîmons la terre, nous nous abîmons aussi.»

Pour commander : appelez le 54 22 16 40 ou visitez le www.feuilles-et-fleurs.com ou la page Facebook.

COMMENT ÇA MARCHE ?



■ Une fois séchées, les feuilles sont conservées dans des pots en verre à l'abri du soleil.

LES tisanes artisanales de «Feuilles & Fleurs» sont faites main. Avant d'être emballées dans des sachets écolos, les plantes sont cultivées et bichonnées par Sila. Elles sont ensuite récoltées et séchées. La fabrique est 100 % artisanale et tout est fait dans le respect des plantes et des saisons. Ici pesticides et herbicides sont bannis. La certification bio confirme la qualité de la production agricole.

Une fois arrivées à maturation, les feuilles sont cueillies main. Elles sont ensuite effeuillées scrupuleusement une part une, pour ne pas les abîmer. Ce travail de fourmi précède l'étape suivante : le séchage. C'est dans une armoire conçue à cet effet que cette opération qui dure entre 5 et 6 jours se déroule.

Cette armoire permet aux feuilles d'être protégées du soleil qui nuit aux principes actifs des plantes. Au séchage, les feuilles perdent entre 50 à 70 % de leur eau. Pour une récolte de 200 grammes de menthe fraîche, il n'en reste que 40 grammes à la fin de l'opération. Ensuite, les feuilles séchées sont pesées et stockées dans des bocaux en verre, à l'abri de la lumière. Les étiquettes mentionnent la date de la récolte, le poids frais, la date de séchage et le poids sec afin de garantir les meilleures conditions et s'assurer de la non-conservation d'anciens stocks.

Pour en faire de savants mélanges, les dosages sont précis. Pour obtenir les effets requis sur le corps, les infusions doivent être assez fortes en goût et consommées à raison de 2 ou 3 tasses par jour. Quelles soient calmantes, diurétiques ou drainantes, les infusions de «Feuilles & Fleurs» offrent des moments de plaisir en bouche et apporte des bienfaits pour le corps.



■ Dans cette armoire à tiroirs, les feuilles déshydratées sont séchées pendant 5 à 6 jours.

SILA RAMDASS : LE SOUCI DE LA TERRE

► Sa silhouette longiligne ne permet pas de deviner ses

52 ans. Sila a grandi dans une fratrie de onze enfants auprès d'un père planteur qui les a élevés dans l'amour de la terre du côté de Vallée-des-Prêtres. Cela fait 25 ans que, chaque matin, aux aurores, elle laboure, cultive, bichonne légumes, lianes et plantes. «Làter done nou tou seki nou bizin. Nou bizin zis respecté li», explique-t-elle en esquissant un grand sourire.

Sila, le bras droit de Nathalie, est une passionnée de la terre. Pas moyen de vivre sans elle. «Kan mo planté mo diman later pran seki li bizin ek done nou impé.» S'il lui arrive de discuter avec ses pousses pour garantir des rapports généreux, Sila respecte les saisons et ne triche jamais avec ses pousses.

Dans le village de Petit-Raffray où elle vit avec son époux, ses deux enfants et ses cabris, ses légumes s'arrachent. Cultiver sans pesticides et avec un peu de sel quand cela l'exige, est une obligation pour garantir le bon goût sain de ce que sa terre rapporte.

Chez «Feuilles & Fleurs», où elle travaille chaque jour de 7 heures à 13 heures, elle bichonne toutes ses plantes même si le Tulsi (basilic sacré) et la citronnelle semblent avoir ses faveurs.



SE SOIGNER PAR LES PLANTES

► Les bienfaits des plantes sont connus depuis la nuit des temps. Les consommer à travers des infusions, est l'un des moyens efficaces de profiter de leurs bienfaits.

■ **L'AYAPANA** est célèbre sous les tropiques même si cette plante est originaire de la forêt amazonienne. Elle a été introduite dans les Mascareignes vers la fin du XVIII^e siècle. Ses feuilles sont d'excellentes alliées contre les ballonnements, les indigestions, les brûlures et les maux d'estomac.

■ **LE ROMARIN** : Cette plante aromatique que l'on utilise pour parfumer certains plats, détoxifie l'organisme, tonifie le foie, réduit le stress, calme les troubles rhumatismaux, les crampes d'estomac et soulage les aphtes.

■ **LE GINGEMBRE** : Brûleur de graisse au naturel,

le gingembre est riche en antioxydants, des composés qui protègent les cellules du corps. Ils luttent ainsi efficacement contre les maladies cardiovasculaires et certains cancers. Le gingembre soulage des nausées, des maux de tête, du rhume ou encore, des rhumatismes. Cette plante asiatique est une source importante de vitamine B9, ainsi que des vitamines C, E, A, B1, B2, B3, B5 et B6 en plus faibles quantités. Le rhizome (tige souterraine) de la plante se distingue par sa teneur en sels minéraux et oligo-éléments, tels que le calcium, l'iode, le magnésium, le phosphore, le sodium, le zinc et le fer. Le gingembre est connu pour être particulièrement riche en potassium et en manganèse.

■ **LA CANNELLE** : Son parfum envoûtant n'est rien à côté de ses bienfaits pour le corps. Sa forte teneur en antioxydants et en tanins fait de la cannelle un allié santé majeur contre la grippe grâce au manganèse, fer et calcium qu'elle contient. Tout cela permet de renforcer le système immunitaire et de lutter efficacement contre les rhumes.

BEAUTÉ

Lily Love : des produits de beauté naturellement bons

► L'industrie des cosmétiques prône un retour à l'essentiel et mise de plus en plus sur le naturel. Surfant sur cette vague et son envie de faire du bien aux autres, Emilie Ross, une entrepreneure qui compte 20 ans de carrière dans le marketing, a lancé sa gamme de produits «Lily Love» : des soins et des gommages pour le visage et pour le corps, faits mains, dans son atelier maison à Roches-Brunes. Motivée, généreuse et passionnée, elle mène des recherches et élabore ses recettes. Les amies qui essayent ses produits sont conquises et depuis, Emilie s'en donne à cœur joie. L'objectif n'est pas seulement de proposer du naturel mais aussi de soigner le packaging. Des petits pots en verre qu'elle achète chez un détaillant en passant par ses petits cœurs paillottés glissés dans ses emballages en tissus, sans oublier les étiquettes : tout est pensé et soigné. Bergamote, huiles essentielles, huile de coco, arbre à thé, gingembre, ylang ylang, encens, composent les ingrédients de ces mélanges savoureux et gourmands. Le mélange vanille, aloé véra, huile



■ Les emballages sont «eco-friendly» et les étiquettes faites maison par le biais d'une imprimante thermique.

de coco et ylang ylang, apporte toute la douceur dont la peau a besoin.

Pour commander, appelez Emilie sur le 59 21 68 96 de 9 heures à 17 heures ou visitez ses pages Facebook et Instagram.