

**Zeitschrift:** Cahiers du Musée gruérien  
**Herausgeber:** Société des Amis du Musée gruérien  
**Band:** 12 (2019)

**Artikel:** Françoise Marmy. La santé par les plantes  
**Autor:** Ruffieux, Lise  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1048016>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 25.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Françoise Marmy  
© Jean-Baptiste Morel

Françoise MARMY

## La santé par les plantes

*Passionnée par la nature, Françoise Marmy, botaniste et spécialiste en cuisine sauvage, anime des stages de cueillette et de cuisine autour des plantes comestibles et médicinales depuis plus de trente ans. Formée auprès de l'ethnobotaniste François Couplan ainsi qu'à l'École des plantes médicinales Homme et Nature sans frontières, elle participe aux activités de plusieurs sociétés botaniques. Les plantes font partie de son quotidien.*

### Quelle relation entretenez-vous avec les plantes et quelle place tiennent-elles dans votre vie ?

J'ai été sensibilisée aux plantes depuis toute petite. Je suis née à la campagne. On vivait dans un endroit un peu retiré et mon enfance a baigné dans un environnement assez merveilleux. Avec mes sœurs on allait se balader, jouer dehors, ramasser des bouquets de fleurs. J'étais déjà très touchée par toute la variété de plantes qui poussaient autour de chez nous. Les plantes font partie de mon quotidien. Je les utilise beaucoup, surtout à partir du printemps ; tout renaît, la flore revient, les cueillettes, les petites salades, les jeunes pousses. J'ai moi-même un jardin et un terrain de

6000 m<sup>2</sup> avec beaucoup d'arbres. J'utilise couramment les plantes pour me nourrir et pour me soigner. Ma famille en a aussi bénéficié.

### Est-ce que vos parents étaient déjà sensibles aux propriétés des plantes ?

Ma maman avait quelques petits livres avec des illustrations de plantes que je regardais volontiers. Elle avait fait une école d'horticulture à La Corbière. On avait un immense jardin et un verger. On vivait presque en autarcie. Avec mes sœurs, nous étions très sollicitées pour la cueillette dans le jardin, la récolte des fruits, le désherbage et le travail en cuisine.

**Comment avez-vous été sensibilisée aux propriétés curatives et gustatives des plantes ?**

Au début, je ne connaissais que l'utilisation médicinale, parce que l'on ne parlait pas de cuisine sauvage. Je m'étais inscrite dans un stage de survie douce dans la Drôme et j'ai rencontré François Couplan. C'est là que j'ai pris conscience qu'il y avait tout un patrimoine végétal qui pouvait être source de bonne nourriture et de santé.

Adolescente je cherchais déjà à faire des tisanes moi-même. J'avais acheté mon premier livre de plantes médicinales et j'avais commencé à récolter, à reconnaître, à essayer d'identifier et à faire mes petites tisanes personnelles. Entre copines, on cherchait ces plantes qui soignent pour soulager les douleurs de règles, ces problèmes féminins qu'on a à l'adolescence.

J'ai fait mes études à Fribourg à l'Académie Sainte-Croix. J'avais un professeur de botanique, M. Blum, et j'ai adoré ses cours. J'avais 17 ans et nous avions eu pour mission de constituer un herbier de 50 plantes dans les règles de l'art, de la racine jusqu'à la fleur, avec les noms latins, la date et le lieu de la cueillette. Je lisais en même temps Rousseau qui aimait herboriser dans la nature. Cela me fascinait.

**Se soigner avec les plantes est à la mode et l'édition regorge de livres sur les tisanes et les cataplasmes à faire soi-même.**

**Comment expliquez-vous ce phénomène ?**

Actuellement, il y a un besoin de retrouver des liens avec la nature et d'aller vers une médecine plus douce, plus naturelle, avec moins de chimie, moins d'effets secondaires et de reprendre un peu le pouvoir sur la santé, donc de se soigner soi-même en allant chercher les plantes dans la nature ou dans son jardin, plutôt que d'utiliser des flacons et des potions chimiques.

**Après les excès de la médecine moderne, une partie de la population revient à une médecine plus naturelle. Peut-on tout soigner avec les plantes ?**

Les plantes ont leurs limites et ne peuvent pas tout soigner. Elles peuvent beaucoup aider dans le domaine familial. J'ai souvent utilisé les plantes avec mes enfants, surtout pour tous ces bobos de refroidissements, de maux de ventre, de difficultés à dormir. Je suis allée vers l'homéopathie, l'aromathérapie et la phytothérapie.

La manière dont on se nourrit est importante. Avant de se soigner, on doit prévenir pour rester en bonne santé, avoir une bonne hygiène de vie, une bonne alimentation. Les plantes sauvages comestibles sont intéressantes, car elles sont riches en nutriments très précieux. Elles nous obligent à suivre les saisons et à manger local.

Mais, on ne peut pas tout résoudre en se soignant avec les plantes. Il y a des cas aigus qui nécessitent la médecine allopathique.

**Que conseilleriez-vous aux personnes intéressées à se soigner par les plantes ?**

Il faut d'abord s'intéresser à connaître les plantes de base et leurs vertus. Il y a suffisamment d'endroits, une bonne pharmacie ou droguerie pour demander conseil. Si on veut utiliser soi-même l'homéopathie ou l'aromathérapie, je conseille de suivre une formation. Ce n'est pas anodin de se soigner par les plantes, car ce n'est pas une science exacte. C'est difficile d'en évaluer exactement les effets; il faut un peu expérimenter et ne pas dépasser certaines doses, ne pas utiliser trop longtemps la même plante. Il faut y aller prudemment, mais avec confiance et reconnaissance.

Propos recueillis par Lise Ruffieux