

À la découverte des herbes médicinales du Valais.

Dans les vallées escarpées et les versants ensoleillés du Valais, une tradition ancienne et une connaissance profonde des herbes médicinales persistent. Ces plantes, méticuleusement cultivées et récoltées, ont été un pilier de la médecine traditionnelle depuis des siècles.

Parmi les gardiens de cet héritage se trouvent deux producteurs passionnés, symboles de l'engagement envers la qualité et la tradition : Les Simples et L'Ortheria.

Les Simples

Les Simples sont une petite entreprise créée par Isabelle Gabioud. Avec la volonté de toujours collaborer en communion avec la nature, elle cultive des plantes et fleurs à partir desquelles elle élabore un large choix de produits labellisés marque Valais et bio.



✂ Plus d'info sur lessimples.ch



Les coups de cœur de la marque Valais :

Les sirops des Simples, qui permettent de profiter du goût des plantes toute l'année et qu'on aime boire à l'heure de l'apéro.

L'Ortheria Thymus, avec son petit goût frais et son pétillant, est une boisson surprenante et rafraîchissante, parfaite pour les beaux jours.



✂ Plus d'info sur lortheria.ch

Jannick et Raphaël Bruchez

Inspiré par la décoction d'ortie que son papa buvait tous les matins quand il était petit, Raphaël Bruchez a mis au point un soda à base d'ortie qui porte son nom « L'Ortheria ». Diurétique et anti-inflammatoire, cette boisson permet de profiter des vertus thérapeutiques de la plante sans se piquer.



Carrousel des plantes médicinales



L'aspérule odorante

Quand on se promène dans les sous-bois, on peut sentir son parfum délicat et sucré. Celle qui est surnommée « reine des bois » peut avoir un effet calmant qui favorise le sommeil et apaise le stress. Elle se consomme en sirop, en infusion le soir ou comme parfum pour les glaces et crèmes brûlées.

Et côté marque Valais ? En sirop ou en infusion.



L'ortie

N'importe quel randonneur avisé préfère ne pas y frotter ses mollets lors de ses échappées. Et même, on n'y pousse pas mémé, selon l'expression. Pourtant, nos grands-mères le savaient, l'ortie regorge de nombreux bienfaits. Elle est riche en fer, en vitamines et minéraux et est traditionnellement utilisée pour traiter les carences

nutritionnelles, stimuler la circulation sanguine et soulager les allergies saisonnières. Elle se consomme en soupe, en infusion ou en quiche.

Et côté marque Valais ? Avec l'Ortheria, une boisson à l'ortie.



Le calendula

Ou souci officinal, le Calendula est reconnaissable à sa lumineuse floraison. Cette plante à laquelle on attribue traditionnellement des propriétés cicatrisantes et anti-inflammatoires est souvent utilisée dans les onguents et les baumes pour apaiser les irritations cutanées, les piqûres d'insecte, l'eczéma, les brûlures et favoriser la régénération des tissus.

Et côté marque Valais ? Dans des infusions, mélangées à d'autres plantes.



Le génépi

Symbole des montagnes alpines, où il pousse entre 1500 et 3000 mètres d'altitude, le génépi est une plante robuste qui a, selon la littérature, des vertus tonifiantes, digestives, cicatrisantes et antiseptiques. En infusion ou en liqueur, il réchauffe le corps et l'esprit. On le consomme d'ailleurs généralement en digestif, à la fin d'un repas.

Et côté marque Valais ? En infusion.



La sauge sclarée

Avec ses fleurs bleuâtres et son parfum envoûtant, elle évoque la sagesse et la clarté. Cette plante vivace bisannuelle est historiquement appréciée pour ses propriétés régulatrices hormonales, aidant à équilibrer les cycles menstruels et à soulager les symptômes de la ménopause (bouffées de chaleur, sautes d'humeur, baisse de libido).

Et côté marque Valais ? En infusion.



La monarde

Aussi appelée bergamote sauvage, cette plante égaye les jardins de sa floraison flamboyante et de son arôme rafraîchissant. Antiseptique, calmante et digestive selon la sagesse populaire, elle est souvent utilisée en infusion pour soulager les rhumes et les maux de gorge et stimuler le système immunitaire. On peut aussi l'utiliser en huile essentielle, mais également en cuisine dans les salades, avec les poissons et certains légumes.

Et côté marque Valais ? En sirop.



La camomille

La camomille, petite fleur aux pétales blancs, est synonyme de douceur et de réconfort. Traditionnellement, ses propriétés apaisantes en ont fait une alliée précieuse pour calmer les troubles digestifs, soulager les tensions nerveuses et l'anxiété et favoriser un sommeil paisible. Il est possible d'en profiter en infusion, en huile essentielle et elle est souvent utilisée dans des cosmétiques.

Et côté marque Valais ? Dans des infusions, mélangées à d'autres plantes.



Plus d'informations sur les produits marque Valais sur valais.ch/marque