

Son cocon recèle un vrai palais des sens

Installée à Corbières (FR), Immacolata Febbraro a transformé un «désert» en repaire pour la biodiversité. Une manière pour la biologiste et naturopathe de se reconnecter au vivant.

TEXTE Camille Saladin

PHOTOS Camille Saladin/Adobe Stock

Depuis le balcon de cette habitation moderne, le paysage s'admire comme une peinture. Les nuages dessinent des ombres sur les collines verdoyantes qui ceignent le lac de la Gruyère, et seul le son des cloches fait concurrence aux bourdonnements des insectes attirés par les senteurs des mille et une herbes qui embaument l'air.

Pour Immacolata Febbraro, biologiste et naturopathe, l'intérêt pour les plantes médicinales est né d'une passion envers les sciences du vivant. «Quand je suis arrivée ici, c'était désert. J'ai voulu amener les animaux près de chez moi en créant un jardin accueillant.»

Son credo: rendre à la nature ce qui lui appartient. Pendant dix ans, elle sème, laisse pousser, étudie et apprend par l'observation de l'abondante diversité qui s'est installée autour de sa maison, devenue un havre ou un lieu de passage pour renards, oiseaux, papillons, lézards, orvets, hérissons, verts luisants et insectes en tous genres. «Le jardin permet de renouer avec tous nos sens: je touche, je gratte, j'admire, je goûte, je sens, je contemple. On oublie, mais tout cela est important.»

Que ce soit en tisanes, hydrolats, teintures mères, alcoolatures, macérats huileux et mélanges aromatiques pour la cuisine, l'autodidacte utilise ses plantes au quotidien, au cabinet comme à la maison. Car on soigne autant par l'alimentation que par les remèdes.



Un soin par les plantes

Je fais souvent des bouquets d'antioxydants pour la cuisine, en prenant une grande feuille de sauge sclérée dans laquelle je mets de la sarriette, de l'estragon, de la marjolaine et du basilic. J'incorpore cette botte dans beaucoup de plats crus ou cuits; ça embaume dans toute la cuisine.



Une médicinale

La mélisse. Très facile à avoir au jardin, elle attire les insectes et elle est vite utilisée en tisane, pour calmer les troubles digestifs et apaiser les tensions nerveuses. J'aime son odeur, la sensation au toucher, le fait qu'il faille la diriger – et ses feuilles un peu rondes, je la trouve très féminine.