

# Renouer avec la croissance



Laissez tomber les livres de développement personnel, ce sont vos plantes d'intérieur qui vont se charger d'améliorer votre vie et de faire de vous une meilleure personne.

PAR DÉBORAH MALET

PHOTOS : ISTOCK, DR

**S**i vous avez netflix and chill la saison 2 de *The OA*, vous avez forcément été un peu déçu.e de la direction SF que prend ce thriller foutraque/fable écolo, mais avez aussi probablement retenu cette scène poétique montrant des corps morts en pisciculture et des orifices desquels sortent des fleurs. Il n'y a pas que dans le cerveau fertile de Brit Marling, la scénariste et actrice de cette série, que la nature reprend le dessus. Vieux de 3000 ans, le jardinage intérieur a été l'un des hobbies des Grec.que.s et Romain.e.s qui décoraient de plantes et fleurs leur baraque et patio, et depuis environ dix ans est revenu envahir notre quotidien. Terrarium, Ikebana, herbiers, plantes grasses, fleurs séchées... on ne compte plus les tendances qui sont aussi nombreuses que les jeunes entrepreneur.euse.s et start-up qui se sont lancé.e.s dans la brèche: Les Mauvaises Graines, Nue, Pampa, Bloom & Wild, Bergamotte, Monsieur Marguerite, Herbes Fauves, Lady Brindille, Atelier Prairies, Herbarium, Jeanne Paris, By Charlot, etc. On a même vu fleurir des cafés-fleuristes comme Peonies ou Désirée. Et le langage marketing s'est lui aussi chargé de rendre de nouveau désirables des plantes passées de mode comme le philodendron que l'on appelle monstera si l'on ne veut pas passer pour un.e plouc. Dites-le encore avec des fleurs: pour son défilé automne-hiver 2019/20, le créateur Simon Porte Jacquemus a réalisé une boutique de fleurs. Tandis qu'au Salone del Mobile à Milan, Raf Simons a imaginé une travée végétale et Linda Tegg un talus d'herbes folles pour Jil Sander. Un regain biophile (le fait de kiffer tout ce qui est « vivant ») qui ne saurait déplaire au biologiste américain Edward O. Wilson qui a formulé ce concept en 1984, en voyant comment on se décarcasse actuellement pour intégrer des éléments naturels dans nos micro-logements en ville. Mais les végétaux ne sont pas juste bons qu'à faire leur petit effet esthétique dans une pièce. Et au final, Francis Lalanne n'est pas totalement à côté de la plaque lorsqu'il avoue « parler » à ses plantes car on a beaucoup à apprendre d'elles. Prenez-en de la graine.



## 1 ELLES NOUS RESPONSABILISENT

Ou comment s'occuper de plantes est devenu une expérience à part entière de la parentalité pour ceux et celles qui ne veulent pas (encore) d'animaux de compagnie ou d'enfants. C'est ce qu'expliquait l'article *Millennials really love plants* de *Business Insider* en avril dernier. Pour Justine Jeannin, Bourguignonne initiée par sa grand-mère à la reconnaissance des végétaux et fondatrice du coiffeur-fleuriste parisien What the Flower\*, « cette végétalisation ne se cantonne pas qu'aux espaces privés et logements, mais aussi aux espaces de coworking. Dans les bureaux, les plantes influencent notre moral. S'occuper de ses plantes, ça a un côté gratifiant, et si on s'en occupe bien, les plantes sont censées nous survivre ».

**+ Trois plantes faciles à entretenir pour jeune parent :**

**1. LA SANSEVIERIA :** ou langue de belle-mère est la plante la plus facile à entretenir. Vous pouvez la placer n'importe où dans votre appartement, elle s'adapte à son environnement et à la luminosité. Il faut l'arroser copieusement une fois et remettre ça dès que son terreau est sec (enfoncez un doigt à 1-2 cm pour vérifier).

**2. LE POTHOS :** ou scindapsus, est hyper-gratifiant car il a une croissance rapide. Peu importe la luminosité, lui son truc, c'est d'avoir toujours son sol frais (comprenez qui ne soit pas imbibé d'eau).

**3. LE MONSTERA DELICIOSA :** ou philodendron, comme souligné en début de cet article, peut littéralement devenir un monstre dans votre salon au bout de trente ans ! Son sol doit toujours être frais, et il ne faut pas hésiter à vaporiser son feuillage, car elle possède des petites racines sur ses tiges pour capter l'eau.

\*What The Flower : 35, rue du Chemin-Vert, Paris-11<sup>e</sup>, et un corner plantes aux Galeries Lafayette 40, boulevard Haussmann, Paris-9<sup>e</sup>, [whattheflower.com](http://whattheflower.com) / Justine est l'auteure du livre *Green Addiction* aux éd. Ulmer, [editions-ulmer.fr](http://editions-ulmer.fr)



## 2 ELLES NOUS POUSSENT À MIEUX CONSOMMER

Apparu aux États-Unis au milieu des années 2000, le mouvement Slow Flower est l'équivalent de celui de la Slow Food : « consommer moins mais mieux ». C'est le fer de lance de L'association Le Collectif de la fleur française qui soutient la culture de fleurs françaises locales et de saison – mémo : 85% des fleurs vendues dans le monde sont issues de cultures intensives aux Pays-Bas. Et aussi le fer de lance de la floricultrice Masami Charlotte Lavault qui a ouvert Plein Air, première ferme florale à Paris, où les fleurs sont cultivées « en plein air, en pleine terre et à la main ». Professionnel.le.s et particulier.ère.s peuvent prendre rendez-vous et venir cueillir les fleurs à la tige, à la botte et au bouquet dans ce jardin par lequel on accède depuis le cimetière de Belleville<sup>1</sup>. Pour Pierre Banchereau de la boutique Debeaulieu<sup>2</sup> ouverte en 2013 à Paris et tête de proue de cette nouvelle génération de fleuristes inspiré.e.s et branché.e.s (cf. le très beau livre *Blooms Contemporary Floral Design* aux éditions Phaidon) : « On fait tout aussi attention à ce qui nous entoure qu'à ce que nous ingérons. Nos client.e.s s'interrogent autant sur la provenance des plantes et si leur engrais est bio que sur la culture de la grappe de tomates qu'il.elle.s trouvent en magasin. » Pierre milite également pour la réhabilitation de fleurs oubliées comme les œillets, glaïeuls, chrysanthèmes, en espérant un même engouement populaire que pour le kale en cuisine. D'ailleurs, ne vous étonnez pas d'en trouver dans votre assiette actuellement car c'est la saison et aussi parce qu'elles sont riches en antioxydants et anti-inflammatoires.

**1. Plein Air :** 40, rue du Télégraphe, Paris-20<sup>e</sup>, [pleinair.paris](http://pleinair.paris) **2. Debeaulieu :** 30, rue Henry-Monnier, Paris-9<sup>e</sup>, [debeaulieu-paris.com](http://debeaulieu-paris.com)

PLEIN AIR

### + Où bouffer de la fleur ?

**AU JARDIN DES GAVROCHARDS**, qui milite pour une agriculture écologiquement intensive (AEI). Un maraîcher qui propose des légumes mais aussi des fleurs comestibles en quantité limitée et selon le bon gré de Dame Nature. 15 bis, rue Saint-Augustin, 80230 Saint-Valéry-sur-Somme, [jardindesgavrochards.tumblr.com](http://jardindesgavrochards.tumblr.com)

**CHEZ FLEURIVORE**, qui propose des bouquets de fleurs ornementales et comestibles – en gros, ça fait joli et ça se bouffe. C'est certifié bio et les horticulteur.trice.s sont à moins de 3 heures de Paris. 62, rue Notre-Dame-de-Nazareth, Paris-3<sup>e</sup>, [fleurivore.com](http://fleurivore.com)

### + Un cocktail flower power, ça vous tente ?

Ce sont les 100 ans du Negroni, emblématique cocktail inventé par le comte Negroni qui préférerait déguster son Americano avec du gin plutôt que de l'eau gazeuse. Dans un verre old fashioned rempli de glaçons, versez 3 cl de Campari, 3 cl de gin, 3 cl de vermouth rouge et 1 zeste d'orange pour la garniture. Et on agrémente le tout de pensées, bourraches et capucines (à consommer avec modération).



DEBEAULIEU

## 3 ELLES NOUS PERMETTENT DE PRENDRE L'AIR

C'est ce qu'a révélé une étude de la NASA en 1989 portant sur l'influence des plantes sur la réduction de la pollution intérieure due à des particules négatives contenues dans les produits d'entretien, objets du quotidien, etc. Menée par le docteur Bill Wolverton, celle-ci a duré... vingt-sept ans (comme quoi, l'acharnement, ça paye) et a répertorié dix-huit plantes filtrantes et dépolluantes, parmi les plus efficaces, la chrysanthème d'automne (*chrysanthemum morifolium*) et la fleur de lune mauna loa (*spathiphyllum mauna loa*), idéales pour faire la nique à l'ammoniac (présent dans le nettoyeur pour vitres), le xylène (les solvants), le benzène (le plastique), le trichloréthylène (la peinture) et le formaldéhyde (la fumée de tabac). Mais les plantes nous aident aussi à recouvrer une meilleure vitalité, productivité, concentration. C'est ce que défend l'inventeur du « mur végétal », le Norvégien Jørn Viumdal, à travers sa méthode Skogluft (éd. J'ai Lu) qui consiste à ramener de « l'air de la forêt » chez soi ou au bureau. Pour résumer (façon Jamie dans *C'est pas Sorcier*) : il suffit de blinder au max' son intérieur de plantes vertes.

### + Où se fournir sans se ruiner ?

**PLANTES POUR TOUS** : ce collectif organise tous les mois à Paris et plusieurs fois par an à Lyon, Bordeaux, Toulouse et Nantes, des ventes de plantes intérieures et extérieures entre 2€ et 10€.

[plantespourtous.co](http://plantespourtous.co)



PLANTES POUR TOUS



## 4 ELLES ABATTENT LES TABOUS DE LA SEXUALITÉ

Et elles auraient même une vie sexuelle scandaleuse, selon le titre du livre de Michael Allaby (éd. Hoëbeke). Pour synthétiser, les plantes et surtout les fleurs sont même hyper-ouvertes pour forniquer avec tout le monde sans distinction de genre ni d'espèces (cf. la pollinisation par les abeilles). Plus elles ouvrent leurs pétales, exhibant leur pistil, plus c'est un appel du pied pour copuler et appâter le chaland. Une sexualité végétale qui passionne les botanistes depuis le XVIII<sup>e</sup> siècle. Le chef de file ? Le Suédois Carl von

Linné, « père de la biodiversité » (il a découvert environ 6 000 espèces végétales et 4 400 animales, chapeau bas) et surnommé le « second Adam », a utilisé comme principe classificateur... le sexe, comparant les plantes et fleurs à notre anatomie. Par exemple, l'étamine est l'équivalent du pénis, et le stigmate de la vulve. Ajoutons que la « fleur éclatée » ou la « fleur de Lotus » sont des positions du Kâma Sutra et que dans les années 60-70, en pleine libération sexuelle, planter des herbes de pampa (*Cortaderia selloana*) devant sa maison était un code d'initié.e.s signifiant que l'on était libertin.e. Mais la fleur qui a le plus fort potentiel érotique est l'orchidée. Elle doit son nom au mot grec « orkhis » qui signifie testicule en raison de leur gros tubercule (là où elles stockent les nutriments). Il est déconseillé d'en offrir à une personne mariée car elle symbolise le désir, et Swann, dans *À la recherche du temps perdu* de Marcel Proust, utilise l'expression « faire catleya » (c'est un genre d'orchidée) pour signifier à Odette de Crécy qu'il a une grave envie de faire l'amour.

## 5 ELLES NOUS RAPPELLENT L'IMPORTANCE DE L'EMPATHIE ET DE LA SOLIDARITÉ

Parce qu'après avoir découvert Groot dans *Les Gardiens de la galaxie*, vous pensiez encore que la flore était dénuée d'émotions ? Ce qui ne saurait être le cas du million de Français.es qui ont lu depuis 2017 *La Vie secrète des arbres* de Peter Wohlleben, best-seller dont la suite *Le Réseau secret de la nature* vient de sortir. Où l'on apprend que les plantes s'échangent des infos et de la nourriture entre elles via leurs racines et que les champignons font office de fibre internet (les plantes émettent même un « clic » pour prévenir du danger). Une success story qu'avait connue bien avant lui, le livre *La Vie secrète des plantes* de Peter Tompkins et Christopher Bird en 1973 qui affirmaient que les plantes préféreraient la musique classique et calme au rock. Ce qui amena, en 1976, le compositeur canadien bien perché Mort Garson à sortir l'opus *Mother Earth's Plantasia* commandé initialement par un magasin de plantes d'intérieur à L.A., et qui vient d'être réédité le mois dernier. Mais tout ce petit monde a été mis sur la voie par Cleve Backster, ancien expert en détecteur de mensonges à la CIA. En 1966, cet expert en « perception primaire » (ou « biocommunication cellulaire »), a établi un protocole expérimental en ébouillant à intervalles aléatoires des artémies

(minuscules crevettes) tout en enregistrant sur un polygraphe la réaction de trois philodendrons cordatum placés dans des pièces différentes. Devinez quoi ? Les plantes percevaient la mort des petits crustacés. À partir de cette expérience, Backster a affirmé qu'il existait une forme d'empathie végétale (drop the mic).

### + La mémoire dans la peau

N'allez pas dire à Stefano Mancuso, « neurobiologiste des plantes » et professeur à l'université de Florence, que les plantes sont au stade végétatif. Selon lui, on peut, par exemple, apprendre à une sensitive (*Mimosa pudica* de son autre petit nom) à évaluer si un stimulus (en l'occurrence soulever le pot) représente un danger ou non et de réagir en conséquence (c'est-à-dire de ne pas refermer ses feuilles automatiquement). Cette info restera dans sa « mémoire » durant quarante jours.



CLEVE BACKSTER

## LET'S TALK ABOUT PLANTS, BABY

C'est durant l'Antiquité, époque où on adorait se raconter des mythes, que les plantes étaient un trending topic de conversation puisque rattachées chacune à un mythe (Narcisse l'égocentrique, Nénuphar la nymphe transformée en plante par Hercule, Anémone transformée en fleur par Flore la jalouse parce qu'elle forniquait avec son mec Zéphyr...). Si vous en avez marre de parler de la pluie et du beau temps à la machine à café, voici 4 infos tirées du livre *Ces plantes qui ont marqué l'Histoire* (éd. Ulmer), pour éviter le silence de la gêne.



■ L'aconit napel était utilisé comme poison mortel par les Grecs qui en enduisaient la pointe de leurs flèches durant la guerre de Troie.



■ Au Moyen-Âge, pour éviter de reverser une partie de leur rémunération au clergé, certains professeurs faisaient classe « derrière des buissons ». D'où l'expression « faire l'école buissonnière ».



■ Cinq chars funéraires remplis de gerbes de camélias blancs ont été mobilisés aux obsèques de l'actrice Sarah Bernhardt, la fameuse Dame aux camélias d'Alexandre Dumas, qui se sont déroulés au Père Lachaise, en mars 1923.



■ Fan d'orchidées depuis sa visite du jardin botanique de Bogor à Jakarta en 1965, le président de la République populaire démocratique de Corée du Nord, Kim Il-sung, a vu un spécimen mauve rebaptisé en son honneur « kimilsungia », par son homologue indonésien.