



# Les fermes SIMPLES

## Des lieux préservés

Les exploitations sont en zone de montagne, de plaine ou dans des zones défavorisées, éloignées des sources de pollutions majeures.

Les producteur.rice.s travaillent en agrobiologie, dans le respect du vivant et des écosystèmes.



Les SIMPLES considèrent la terre comme un partenaire vivant et se doivent de contribuer à la conservation et la valorisation de la biodiversité.

Chaque producteur.rice s'engage à produire et élaborer des produits de haute qualité.

## Objectifs des cultures SIMPLES

Cueillir des plantes sauvages en respectant les sites naturels

Cultiver les plantes en s'inspirant de leurs conditions de vie naturelles pour préserver leur caractère originel

Sauvegarder les plantes menacées à l'état sauvage en les cultivant

Entretien la diversité et l'équilibre des écosystèmes sur de petites surfaces



La préparation et l'entretien de la terre se font à la main, ou à l'aide d'un animal ;

L'usage des engins motorisés est toléré jusqu'à un mois avant les récoltes.

Les semences et plants sont issus de cultures SIMPLES ou biologiques.

Les producteur.rice.s, jardinier.e.s, pratiquent une agriculture SIMPLES, à échelle humaine dans un environnement de qualité. Ils ou elles privilégient les techniques de production respectant l'intégrité de la plante, la vie de la Terre et excluent tous produits chimiques de synthèse.



# La cueillette des plantes sauvages

**Préserver la diversité écologique : une priorité**

Les plantes sauvages représentent une grande partie de la production SIMPLES. Selon les espèces, les sites ne sont prélevés qu'une fois tous les 3 ans, voire 5 ou 10 ans afin de ne pas épuiser les plantes.



*La dégradation de nombreux sites naturels par l'activité humaine et l'utilisation des plantes dans l'industrie agroalimentaire et cosmétique entraîne la raréfaction de certaines espèces. C'est une préoccupation permanente et prioritaire pour les SIMPLES dans la pratique de la cueillette.*

## Cueillir des plantes en professionnel, c'est :

1. Repérer les sites protégés des pollutions majeures où la plante est répandue.
2. Déterminer la variété / l'espèce recherchée grâce à des clefs d'identification botaniques.
3. Cartographier les sites et demander les autorisations nécessaires.
4. Préparer la cueillette en amont et aval : matériel, transport, météo, stockage, temps.
5. Envisager de longues marches et le poids de la récolte, et s'attendre à des aléas (floraison précoce ou tardive, site déjà cueilli, problèmes d'accès etc).
6. Consigner le poids récolté après pesée, préparer la transformation : préfanage, séchage, macération, extraction...

## Exemples de plantes menacées



*Certaines plantes comme l'échinacée, demandent 3 ans de soin avant de pouvoir prélever leurs racines.*



*gentiane*



*ail des ours*



*arnica*



Une des missions du Syndicat SIMPLES : sensibiliser au respect, aux savoirs et au bon usage des plantes.

# La récolte

**Manuelle ou avec un outil, elle se fait par temps sec et ensoleillé.  
Patience et délicatesse, des qualités requises pour  
la récolte des fleurs.**



Le panier est incontournable pour cueillir les fleurs.



Le drap permet de porter plusieurs kilos de plantes.



Les plantes ligneuses se cueillent le plus souvent avec une faucille.



Le sécateur est un outil de choix pour les parties boisées.



Les racines sont prélevées à l'aide d'une pioche, d'une bêche, d'un couteau...



Ciseaux, tamis, ou simplement le souffle des producteurs permettent d'extraire les graines !

! Certaines espèces comme le basilic, la menthe, la mélisse... s'oxydent très facilement après récolte. La vigilance est de mise pour en préserver les qualités !

Les fleurs se cueillent avant complet épanouissement, quotidiennement ou tous les 2 à 3 jours selon les espèces.

Les feuilles sont récoltées avant la formation du bouton floral;

Les fruits et semences se ramassent dès leur maturité et les racines sont prélevées à l'automne ou au début du printemps.



# La transformation

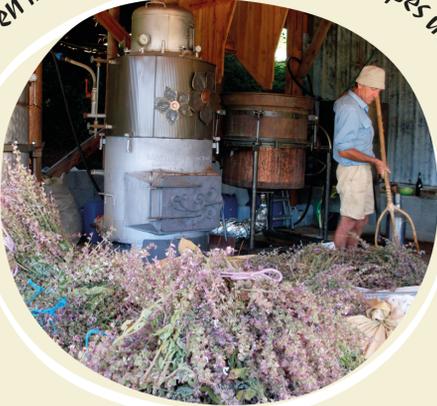
**Des produits élaborés selon des savoir-faire traditionnels**

L'objectif est de révéler le plus fidèlement possible les constituants des végétaux et de proposer des produits aux vertus bienfaisantes, harmonisantes et énergétiques.



Huiles essentielles & hydrolats

L'alambic, en cuivre ou en inox, permet d'extraire les principes actifs par distillation.



Macérats de bourgeons pour la gémmothérapie



Tisanes simples ou en mélange



Semences & plants



Alimentaire (confitures, sirops, vinaigres, sels, fleurs fraîches...)



Alcoolatures, teintures mères, macérations huileuses, élixirs...



Cosmétiques (baumes, huiles, déodorants, savons, crèmes...)

## Le Séchage

Il doit se faire dans les meilleures conditions possibles afin de garder principes actifs, couleurs et parfums et d'assurer la bonne conservation des plantes.

Les plantes récoltées sont amenées au séchoir puis étalées en minces couches, sur des claies. Elles sont mises à l'obscurité, à l'abri de la poussière, bien ventilées et à une température maximale de 38°C.



Certaines opérations (tri, effeuillage, tamisage...) se font à l'état frais ou sec. Le stockage et le conditionnement répondent aux mêmes exigences de qualité que la production.

Le séchage est une étape délicate dans la production de plantes de qualité et demande la plus grande attention.

La plante sèche s'apprécie au toucher ; légère, elle se brise facilement tout en gardant une certaine souplesse.



# Le syndicat SIMPLES

**Un réseau, un espace de résistance et d'engagement, une mention**

1

## Un réseau de producteur.rice.s de PPAM

Un espace d'échange de pratiques, de soutien, d'entraide  
Une vocation pédagogique avec 20 formations certifiées Qualiopi  
La possibilité d'achats groupés



2

## S'unir pour militer et résister

Lutter pour faire évoluer la réglementation : plantes aux monopole pharmaceutique, reconnaissance du métier de paysan.ne-herboriste, réformes agricoles non adaptées aux petites surfaces..



3

## Une mention dédiée à l'excellence

Respect du vivant  
Pratique sur petite parcelle  
Cueillette essentiellement manuelle sur des sites d'exception  
Traçabilité et transparence pour le consommateur



## Après 40 ans de Syndicat... 950 adhérent.e.s dont :

- 160 producteur.rice.s avec la mention SIMPLES,
- 370 producteur.rice.s PPAM sans mention SIMPLES,
- 420 sympathisant.e.s (naturopathes, pharmacien.ne.s...),
- 70% des producteur.rice.s sont des femmes.

# La mention Simples

**Une garantie de qualité certifiée par la mention «Simples». Ce logo se retrouve sur tous les produits SIMPLES.**

**Respect d'un cahier des charges strict**

### Le cahier des charges :

Il préconise une agriculture respectueuse de l'environnement et de la vie. Il vise à encadrer rigoureusement chaque étape de la production et sert de référence à la démarche SIMPLES; C'est également la garantie de qualité pour le ou la consommateur.rice.

**Réalisée par et pour des producteur.rice.s de plantes**



**Chaque producteur.rice. s'engage à respecter le cahier des charges.  
Un contrôle interne annuel valide sa conformité au cahier des charges et lui donne le droit d'utiliser la mention SIMPLES pour sa production.**

**Restaure le lien entre la terre, la ou le producteur.rice et la et le consommateur.rice**

### Le contrôle interne :

La ou le producteur.rice est contrôlé.e par un producteur.rice-contrôleur. se expérimenté.e dans le but de protéger la mention SIMPLES, dont il ou elle fait partie. Cette visite permet les échanges entre producteur.rice.s et l'amélioration continue des pratiques de tous.tes.