

ALTHEAZINE



Ecole :

- La nouvelle formation Ostéo : ce que vous voulez savoir
- La rentrée : no stress !



Articles :

- Les clés perdues du paradis (Suisse) par Emilie
- Pourquoi s'intéresser aux plantes médicinales ? Par Christophe



En vrac :

- Les bonnes popotes du Professeur Dumbenard : lotion capillaire à la capucine
- La part des ténèbres n'avait pas de cheveux

Agenda Express

- Des dates et des lieux pour se retrouver autour des plantes



L'ÉCOLE Althea

Les news

Provence



NOUVELLE FORMATION POUR LA RENTRÉE 2024 !

Que l'on parle d'arthrose, de polyarthrite rhumatoïde, de tendinopathies, d'ostéoporose ou de goutte, il n'existe pas de plante miracle. En revanche, il existe des stratégies qui ont fait leurs preuves, validées au travers de mes 15 années d'accompagnement.

Une approche holistique et globale est de mise, avec une bonne part pour l'alimentation, les compléments alimentaires, le mouvement et les plantes bien sûr. L'objectif de cette nouvelle formation est de vous donner votre indépendance face à toute problématique ostéo-articulaire et périarticulaire.

Je vous livre mes stratégies d'une manière simple, avec les bonnes plantes, combinaisons, formes et dosages, études de cas, déroulés des accompagnements au fil du temps. Le tout sous format vidéo avec documents téléchargeables et des réponses à vos questions sur nos forums étudiants.



LA RENTRÉE ? NO STRESS



Faut-il un faire une cure de plantes médicinales spéciale rentrée ? La réponse est non, pas forcément ! Il faut écouter son corps et s'adapter selon les besoins : sport, alimentation...si stress se tourner vers une plante apaisante et locale mais pas de besoin de plante en particulier si tout va bien !

Comment s'inscrire pour faire une formation en ligne ?

Rendez vous sur le site Althea Provence, dans l'onglet "Ecole" ou contactez nous directement : contact@altheaprovence.com



jeuneau maléfique



WINNER



NOTE : METTRE LES CLÉS DANS LE SAC

Sortir la gentiane du sac pour séchage
racheter du chocolat noir 70%.

CELUI QUI CHERCHAIT SES CLEFS...

Le dimanche nous sommes partis en randonnée en Suisse. Une belle et looongue randonnée dans ce paradis montagnard. En rentrant au chalet : j'avais perdu mes clefs de voiture... la suite :

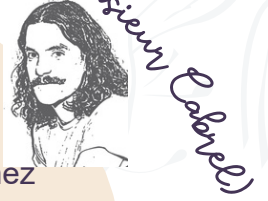
- refaire la randonnée
- ne PAS retrouver ses clefs
- rester coincé (le pied !) chez Guillaume

Juste pour vous faire envie, sachez qu'on s'est vraiment régales avec la cuisine de plantes sauvages. Prochain stage cet automne !



(Note à moi-même : demander pardon à Monsieur Cabrel)

J'IRAI DORMIR CHEZ GUIGUI DE HAUTE-SAVOIE



Je suis allé passer quelques jours chez mon complice Guillaume Besson, où nous avons co-animé un super stage avec balade botanique, préparation, cueillette, cuisine avec un super petit groupe. Ah ! Mais qu'on était bien au milieu des montagnes, je logeais dans un chalet de bois super mignon, on a bien rigolé, le top !



oops!

Parce que l'amie Guillaume de Nature en Conscience, il fait un petit apéritif à la gentiane bien sympathique, et pour en savoir plus sur cette magnifique Gentiane, rendez-vous sur le site Althea Provence dans mes fiches de plantes

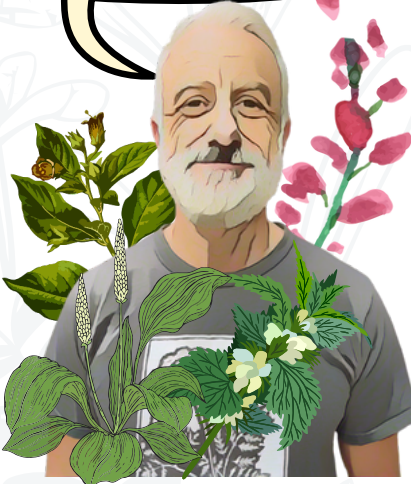
GENTIANE
(*Gentiana lutea*)

Allo. Tu travailles dans le monde des plantes, tu en parles sans arrêt sur ton blog, tu enseignes la phytothérapie, donc OK c'est devenu une grande passion pour toi. Mais pourquoi est-ce que moi, qui n'ai pas cette passion, je devrais m'intéresser aux plantes médicinales ?



POURQUOI S'INTÉRESSER AUX PLANTES MÉDICINALES ?

Article complet sur le site Althea Provence



Voici les 4 raisons principales pour lesquelles nous devons nous intéresser aux plantes :

1. Elles nous permettent de recréer un lien perdu vers la nature, vers le végétal. Juste le fait de retourner en nature, de cueillir du plantain, de cultiver de la bardane au jardin, de préparer, de transformer – déjà vous allez voir, cela va vous faire un bien fou, cela va vous reconnecter à quelque chose d'animal que vous aviez perdu.
2. Elles nous permettent de reprendre notre santé en main. Elles sont partout, il n'y a qu'à les ramasser une fois qu'on s'est formé. Et oui, ça va être long pour régler un problème de santé chronique et de longue date, il va falloir qu'on réfléchisse. Le voyage est plus important que la destination, on va apprendre plein de choses sur nos forces et nos faiblesses, et les plantes sont là pour nous aider à travailler sur les faiblesses.
3. Les plantes soutiennent nos processus vitaux, elles travaillent sur le terrain, sur les fondations de notre système. Elles soutiennent notre vitalité, notre Qi, notre prana, quel que soit le terme que vous utilisez, elles ont cette globalité qui nous porte et qui nous soutient, qui nous amène d'une manière subtile vers le mieux-être.
4. Les plantes vont avoir de plus en plus un rôle clé pour assurer la survie de notre espèce.

Et je vous laisse avec une dernière pensée : utiliser le vivant pour le bien être du vivant, je trouve que c'est un concept incroyablement puissant.

Le message est important, c'est un message qui nous permettra de communiquer les bienfaits des plantes à notre entourage et à nos enfants pour qu'ils puissent continuer à porter le flambeau.

LA PART DES TÉNÉBRES N'AVAIT PAS DE CHEVEUX...

Mythe ou réalité ? Une transformation avait eu lieu depuis plusieurs années sur la personne de Christophe Bernard et cela faisait couler beaucoup d'encre...

En effet, le personnage, connu depuis des dizaines d'années, était réputé pour la douceur et la délicatesse de son visage imberbe et son crâne dépourvu de cheveux. Un beau jour de l'année 2020, il apparut coiffé d'une belle chevelure grisonnante puis plus tard d'une fière barbe fournie et seyante, les nombreuses personnes qui le suivaient se mirent à l'accuser d'avoir eu recours à des implants.



On lui demanda aussi quel était la plante secrète ou le produit miracle qui avait redonné vie à cette chevelure si longtemps disparue... et si c'était son jumeau maléfique ?

Celui dont personne ne connaissait l'existence et qui restait caché dans l'ombre ? Le mystère reste entier et le doute plane encore à ce jour. Une histoire capillotractée avez-vous dit ?

De fil en aiguille...



Les bonnes popotes du Professeur Dumblenard

Lotion capillaire à la capucine de Jean Valnet

Tonique du cuir chevelu, antipelliculaire, chute des cheveux

Mettre une poignée de feuilles & fleurs dans un litre d'eau
Bouillir 15mn, laisser refroidir
et appliquer sur le cuir chevelu



L'équipe ose vraiment tout hein !

CAPUCINE
Tropaeolum majus

SEPTEMBRE

L'AGENDA EXPRESS

ICI BESOIN D'UN COUP DE POUCE !

AFC : FÉDÉRATION FRANÇAISE DES PROFESSIONNELS DE LA CUEILLETTE DE PLANTES SAUVAGES

RAPPEL FÊTE DES SIMPLES 2024 : APPEL À MOBILISATION

L'AFC a besoin de vous pour être présente aux trois fêtes des Simples, pour faire connaître l'association et passer un bon moment !

En 2024, la fête des SIMPLES s'organise sur 3 week-end, dans 3 régions différentes, avec pour thème l'eau.

- OUDON (44), les 21 et 22 septembre 2024
- BREHEMONT (37) les 27, 28 et 29 septembre 2024, avec un stand de l'AFC. Contacter emilie.pascal@cueillettespro.org
- VASSIVIÈRE (23 et 87) les 4, 5 et 6 octobre 2024, l'AFC aura un stand et animera une conférence autour de la gestion des plantes sauvages cueillies et de l'impact des changements climatiques sur certaines espèces. Pour aider, contacter Jessica.restonssimples@hotmail.fr.

fetedessimples.org

A prévoir 5 et 6 octobre 2024 :

Fête des Simples au Lac de Vassivière
J'anime un atelier "L'art d'accompagner une personne avec les plantes"
samedi à 14h30 dimanche à 13h30.
Comment nous, praticiens, travaillons lorsque nous accompagnons une personne sur le long terme.



À PRÉVOIR : REBELOTE AUX GETS !

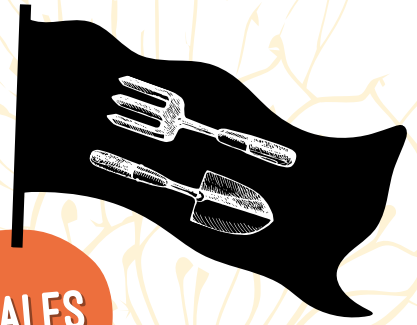
11, 12 et 13 octobre 2024 :
Atelier Altheaprovence "Une immunité à toute épreuve" avec Guillaume Besson de "Nature en Conscience" pour un weekend complet autour des plantes !
Balade botanique, cuisine de plantes sauvages, herboristerie, ateliers fabrication, c'est l'immersion dans les paysages magnifiques et la riche nature de Haute Savoie.



COMPLET !!!

SEPTEMBRE

AU JARDIN DE MÉDICINALES



- Certaines plantes ont beaucoup donné pendant les mois de juillet et août. Elles sont parfois épuisées début septembre, avec des parties aériennes qui ont bien triste mine. Une dernière croissance avant l'hiver est encore jouable. Nettoyez les parties fanées, coupez les tiges les plus vieilles. N'hésitez pas à bien élaguer afin que la plante puisse concentrer son énergie sur les dernières pousses. Incorporez quelques poignées de compost autour de la plante et arrosez bien.
- La récolte des plantes médicinales à racines débute vers la fin du mois de septembre dans certaines régions les plus fraîches. Attendez que les parties aériennes soient quasiment mortes, signe que l'énergie et les constituants de la plante sont repartis vers les racines. Si votre terre est compacte, versez un arrosoir sur la plante la veille de la ramasse afin d'assouplir la terre. Le lendemain, déracinez délicatement la plante avec une fourche bêche. Lorsque possible, prélevez les racines les plus longues, puis idéalement replantez la plante afin qu'elle reparte l'année suivante. Ceci est faisable pour la guimauve, l'échinacée pâle ou pourpre, la réglisse, la grande aunée, la patience crépue et bien d'autres.
- Pour bien faire sécher les racines, nettoyez-les d'abord à grande eau. Enlevez la terre en les brossant à l'aide d'une brosse à chiendent. Puis coupez les racines en tronçons. Coupez les tronçons les plus gros en deux dans le sens longitudinal afin de bien les faire sécher à l'intérieur. Contrairement aux fleurs et aux feuilles qui sont souvent fragiles, les racines peuvent tolérer un séchage à une température plus élevée, dans une étuve, un déshydrateur, dans une pièce située sous les toits, etc.
- Pour les racines mucilagineuses comme la racine de guimauve, prenez garde à ce qu'elles ne reprennent pas l'humidité une fois sèches. Pour cela, vous pouvez les stocker dans un bocal hermétique. Assurez-vous que les racines soient bien sèches et cassantes avant de les stocker, sinon elles moisiront dans le bocal.

Fanzine gratuit édité par Christophe Bernard / Althea Conseil (ne peut être vendu)



Rédaction : Christophe Bernard, Emilie Gnerro, Aude Hitier

Conception graphique, mise en page : Aude Hitier (Tantie Wa)

Contact : altheazine@altheaprovence.com

