

N° 10  
The last  
JUN 2025

DERNIER NUMÉRO DE LA FORMULE MENSUEL !!!



ALTHEA



Althea  
Provence

ZINE

Ceci n'est pas un supplément

Edito du Boss



News de l'école



Jardin de Médicinales



# L'ÉDITO

Du BOSS



Début mai, à l'occasion d'un stage dans les Alpes suisses, nous avons passé quelques jours en zone blanche. Zéro connexion. Zéro nouvelles du monde. Une détox numérique aussi inattendue que salutaire, parfaitement alignée avec le thème du stage : l'épuisement et le burnout.

Cette expérience m'a fait cogiter. Quand on anime une école en ligne, qu'on communique sur YouTube ou les réseaux sociaux, ce type de parenthèse est un vrai luxe. Pourtant, quel soulagement pour un mental constamment stimulé. Quelle bouffée d'air pur pour insuffler une créativité nouvelle.

Alors, cet été, je vais tenter de recréer ces instants de silence, par petites bouffées. On peut mettre, pour quelques jours, la misère du monde en pause pour se concentrer sur la jolie pâquerette ou la majestueuse gentiane. La loupe botanique sera alors ma seule lunette sur le monde. Serez-vous en mesure de faire de même ?

Je crois que nous venons d'atteindre un point de non retour ?

Ma tête là. Oscour.

Moi je voudrais juste aller chercher des paquerettes

Le Polcom d'Althea. vraiment c'est des dingos

Pour le dernier numéro mensuel fallait frapper fort. Boss!

Après c'est vrai que sur ce coup on a pas dosé! Ouch. Mais ça va aller!

Et puis on est gratinées aussi hein!

Meuh non

Une petite verveine ?

J'aime bien mon look ceci dit

On est toujours sur de la belle plante ou bien ?

Mark Bernanby, t'as la ref!



SVP ceci est un montage photo, pas de la chirurgie esthétique, et notre équipe du Polcom n'a PAS embauché Pam et ses copines non plus.

\*on est là, on bosse quand même, mais tranquillo !

Comme vous le savez peut-être, au sein de l'école Althéa Provence les participant·es ont un accès illimité à un forum aux échanges très riches. Et parfois les questions sont vraiment très pertinentes, à tel point que pour celle-ci (merci Gaëlle!) Christophe a dû faire une vidéo! On vous a résumé la réponse.

# L'ÉCOLE

Les news



Ma mère prend régulièrement de la tisane d'ortie et prêle (contexte arthrite, arthrose, etc.). Dernièrement, elle a eu plusieurs « crises » inflammatoires, et dans ces périodes là, elle souhaite ajouter des teintures de Reine des Prés et de Cassis, en les prenant en même temps que la tisane pour des raisons « logistiques ».

La connaissant, je ne tente pas de remettre en cause ses choix, que ce soit de plantes ou de formes galéniques. Restent les posologies :

- le mélange pour la tisane, elle l'achète « déjà fait », et les quantités sont donc déjà partagées.
- pour les teintures mères, elle sait qu'elle doit doser sur le mélange, et non faire la somme.

Par contre, je me demande si elle doit réduire la quantité de chacune des 2 formes : diviser par 2 la quantité de plante dans la tisane, et la quantité de <sup>Corps</sup> TM, puisqu'elle a 4 plantes en tout ?

## Réponse à ta question sur la tisane de ta maman et les teintures à ajouter :

Comme elle prend déjà régulièrement une tisane à base de prêle (et sans doute ortie), ça constitue sa base actuelle pour gérer l'inflammation. Si ce n'est pas suffisant, l'idée est d'ajouter les teintures (alcoolatures) par-dessus, sans réduire la dose de tisane. Elle cherche un effet additionnel, donc on ne dilue rien.

Comment faire concrètement :

Tu gardes sa tisane bien dosée (15 à 20 g de plantes sèches par litre pour une personne de 50 kg), et tu ajoutes les teintures (reine des prés, cassis, etc.) à raison de 30 à 50 gouttes de chaque par tasse de tisane, sans les sous-doser.

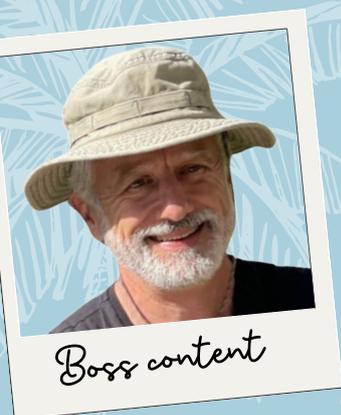
Les dosages "classiques" selon les formes sont :

- Tisane : 15 à 20 g/L
- Teintures : 5 à 10 mL/jour
- Gélules : 1 à 2 g de plante brute/jour

Quand l'inflammation est forte ou que la situation est compliquée, on peut cumuler les formes galéniques : infusion + teinture + gélules, chacune correctement dosée. C'est temporaire, pour passer un cap difficile. L'objectif reste toujours de réduire progressivement quand la situation s'améliore.

Donc en résumé :

- Tu ne divises rien.
- Tu cumules les formes, bien dosées, pour renforcer l'effet.
- Et tu ajusteras plus tard, à la baisse, quand ça ira mieux.



On sait que tu sais mais on sait jamais du coup rappel :

Christophe n'étant pas de la profession médicale, ceci ne remplace pas un conseil médical. Les plantes peuvent aider en complémentarité, mais on doit toujours s'assurer qu'elles ne viennent pas perturber un traitement en cours, s'il y en a un.



# LE ZOOM

d'Emilie

*Oui je sais... je me la  
pète...mais bon c'est  
les vacances hein!*

## L'hibiscus

*Of course, article  
complet sur le site  
Althea Provence*

L'hibiscus sabdariffa, aussi appelé bissap, est bien plus qu'une jolie fleur tropicale. Gorgé d'antioxydants, il agit comme un bouclier contre le vieillissement cellulaire. C'est aussi un allié du quotidien : il facilite la digestion, aide à faire baisser la tension artérielle, soutient l'élimination des toxines et peut même contribuer à équilibrer le cholestérol. En prime, il apporte une touche de fraîcheur naturelle à l'organisme, what else ?

### Botanique

L'hibiscus sabdariffa est une plante herbacée annuelle de la famille des Malvacées, originaire d'Afrique tropicale. Elle atteint 1,5 à 2,5 m, avec des feuilles dentées et des fleurs jaunes à centre rouge. Son calice charnu, rouge, est utilisé en infusion, pour ses propriétés antioxydantes et hypotensives. Il contient de l'acide citrique, de l'acide malique et d'autres acides qui expliquent ce goût agréable et rafraichissant.

### Et en cuisine ?

L'hibiscus sabdariffa est une plante polyvalente en cuisine, utilisée pour des recettes sucrées et salées. On peut en faire des boissons, sirops, desserts, chutneys, salades, currys et marinades. Son goût acidulé apporte fraîcheur et créativité à de nombreux plats.

*Bel été à vous !  
Emilie.*

### Boisson de l'été

Infuser 1 tasse de calices d'hibiscus dans 1 litre d'eau bouillante pendant 10 min. Filtrer, ensuite on peut ajouter du citron, de la menthe ou du gingembre selon l'envie pour un max de fraîcheur !



## JAMAÏCA

### Le saviez-vous ?

C'est aussi la boisson de Noël traditionnelle en Jamaïque, préparée avec : hibiscus, gingembre, clous de girofle et rhum.



Mot de la rédac !

Cher-es lectrices et lecteurs d'AltheaZine, nous voici arrivés au 10e et dernier numéro mensuel de notre Fanzine ! J'ai beaucoup aimé créer ces numéros de récré de ouf avec la team Althea et j'ai encore plus apprécié tous vos retours super enthousiastes, mais la version mensuelle demande un très gros investissement de temps (c'est une offre bénévole de notre équipe) et de neurones et les miens commencent à sécher sérieusement : même si il parait que j'ai beaucoup d'imagination, le vide créatif me guette. Alors oscour quoi ! Ce n'est qu'une pause puisqu'on se retrouve en septembre, on passe à des parutions trimestrielles, un numéro par saison. Et toujours dans l'esprit Zine bien sûr !

Je vous souhaite un magnifique été, portez vous bien, prenez soin de vous, et que nos chères plantes vous accompagnent !

Bisous !

*Aude*

PS : si l'AltheaZine vous a emballé et que vous avez besoin de communiquer : nous (l'équipe) sommes micro-entrepreneuses. Nos contacts sont en page "Equipe" sur le site.

# VRAC

## QUIZ

Quelle plante sauvage est particulièrement efficace pour soulager rapidement les piqûres d'insectes ?

- A. Plantain lancéolé
- B. Calendula
- C. Arnica



*Coucou !*

*C'est le retour des journées chaudes et avec l'allaitement il faudra penser à bien s'hydrater pour proposer un bon lait au bébé toutes les 2 heures au moins. Rien de tel qu'une tisane froide à base d'orties + fenouil + mélisse + verveine citronnée ! Et si jamais il y a piqûres, érythèmes fessiers, alors j'irai chercher la douceur de la lavande fine, par application externe sous forme d'hydrolat ou un baume à base de lavande. Bel été à vous !*

*Marie*

*BB  
Camille profite bien !*



# VRAC

Il est l'or, mon seignor, il est l'or ! (Allez qui s'en souvient ?)

Juin, paré de ses habits de lumière, sonne le grand réveil de l'été. Les soirées s'animent entre rires, fêtes, et verres de pétillant de sureau, de lilas ou de pissenlit qui coulent joyeusement à flots. On part en randonnée, on plante la tente sous les étoiles, on remplit nos paniers de cueillettes précieuses... et notre joyeux millepertuis en profite pour flirter avec l'hélichryse dans cette garrigue si chère à Pagnol.



Tention ça va piquer !

Vazy Michou  
donne tout !

Bref, juin nous régale, met tous nos sens en éveil... et... réveille aussi l'effervescence du petit monde ailé et rampant : insectes piqueurs, taons baladeurs, et autres charmants acrobates bourdonnants sont, eux aussi, de la fête (ya pas de raison qu'ils n'y soient pas) ! Mais (car il y a toujours le "mai" pas loin) ces charmants hôtes de l'été ne sont pas toujours compatibles avec nos sensibilités... Et pour éviter de finir les nerfs à fleur de peau où se gratter devient le maître "maux", je vous propose ma crème Petit Gibus (eh oui, une autre référence que les moins de 20 ans ne peuvent pas connaîtreuuuuu...).

Une onction douce mais néanmoins redoutable et pensée pour déclarer la guerre aux boutons, de ceux qui grattent, piquent et s'invitent sans permission. Une fois que vous l'aurez testée, oui oui vous pourrez dire : "Si j'aurais su, j'en aurais mis plus tôt !"

Sabine

C'est exactement ce  
que j'allais dire

Pour fabriquer les macérats huileux et la  
crème vous trouverez tous les détails sur le  
site [AllhealProvence.com](http://AllhealProvence.com). bel été à tous !

- 25 ml de MHIA plantain lancéolé
- 25 ml de MHIA de Souci
- 65 ml d'hydrolat de lavande
- 4 g de cire, 1 càc d'huile de coco
- environ 2 ml d'he de tea tree et 3 ml d'he de lavande aspic



# L'AGENDA DE OUF

# JUIN



Aloha

Les liens pour les réservations sont sur le site Althea Provence, page Agenda

Mais ça tu sais déjà

Du coup si tu viens pas je le prendrais personnellement hein

Et TOULEMONDE sait qu'il faut pas faire pleurer les licornes



- Juin 27, 28 et 29 : **COMPLET**
  - Lieu : Les Gets (Haute-Savoie)
  - Thème : week-end conférences, sorties plantes, ateliers et cuisine sauvage avec Guillaume Besson autour du bien vieillir
- Juillet 11, 12 et 13 : **COMPLET**
  - Lieu : Puy-de-Dôme (à Opme à 15 km de Clermont-Ferrand),
  - en collaboration avec Jody Elleaume et son équipe
  - Thème : week-end conférences, sorties plantes et ateliers autour de l'épuisement et du burnout
- Juillet 18, 19 et 20 : **COMPLET**
  - Lieu : Les Gets (Haute-Savoie)
  - Thème : week-end conférences, sorties plantes, ateliers et cuisine sauvage avec Guillaume Besson autour du bien vieillir
- Août 12 : **COMPLET**
  - Lieu : Morgins (Suisse)
  - Thème : journée conférence, ateliers et cuisine sauvage avec Guillaume Besson autour de l'épuisement et du burnout
- Octobre, 4 et 5 : **RESTE DES PLACES**
  - Lieu : Laurède (40250 Landes). Journées SIMPLES SAUVAGES édition n°3 avec toute l'équipe Althea et Thierry Thévenin. Sorties bota, stages, conférences, ateliers, balades découverte des plantes, petit marché de productrices.
  - Le 4 octobre : journée complète « utilisation des plantes locales, alternatives aux plantes menacées », animée en duo par Thierry Thévenin & Christophe Bernard
  - Le 5 octobre : balade botanique et atelier Cuisine de plantes Sauvages avec Guillaume Besson de Nature en Conscience, atelier fabrication de remède naturel avec Sabine Couttier d'Althea Provence, une conférence avec Marie Nauleau, praticienne en herboristerie, formatrice pour Althea Provence « présentation des plantes pour soutenir chaque étape de la digestion », 16h on termine la journée avec une conférence en duo, Christophe Bernard et Thierry Thévenin « Les plantes disent envahissantes le sont-elles vraiment ? »
- Octobre 10, 11 et 12 : **COMPLET**
  - Lieu : Vassieux en Vercors
  - Thème : week-end conférences, sorties plantes, ateliers et cuisine sauvage autour de l'immunité
- Novembre 23 : **RESTE DES PLACES**
  - Lieu : Allaman (Suisse)
  - Thème : journée conférence + ateliers sur l'immunité avec Laura Marilly-Tomasik des Bourgeons de l'Ermitage et Guillaume Besson de Nature en Conscience



# JUIN

## AU JARDIN DE MÉDICINALES



### QUIZ!

réponse A : le plantain lancéolé.  
c'est LE boss des piqûres d'insectes, surtout  
en usage local immédiat. genre tu froisses une  
feuille et tu l'appliques direct sur la piqûre  
→ soulagement quasi instantané.

- Si vous n'avez pas encore fabriqué de claies, je vous conseille vivement de le faire, c'est un outil essentiel pour un bon séchage. Fabriquez d'abord la colonne qui va recueillir les claies, constituée d'un cube en bois renforcé par des tasseaux horizontaux sur lesquels les claies vont se reposer tels des tiroirs. Construisez ensuite les claies, faites d'un cadre de bois sur lequel vous avez cloué un morceau de grillage à maille fine (1 à 2 cm) sur le fond. Sur le grillage et à l'intérieur de la claie, agrafez un carré de moustiquaire légèrement plus grand que le cadre. La colonne devrait pouvoir contenir 4 ou 5 de ces claies, espacées de 40 cm. La taille des tiroirs dépend de vos objectifs et de la pièce qui accueillera la colonne.
- La fin juin est le moment de ramasser le millepertuis. Coupez les sommités sur environ 4 à 5 cm. Laissez-leur perdre la plus grande partie de leur eau sur une grille de séchage, mais ne les laissez pas sécher complètement. La feuille doit avoir l'air très fripée mais pas cassante. Vous pouvez à ce moment là soit faire un macérât alcoolique, 500 ml d'alcool à 45° pour 100 g de sommités (laissez macérer pendant 2 semaines), soit faire un macérât huileux (recouvrez d'huile d'olive et laissez macérer pendant 1 mois dans un bocal recouvert d'un morceau de tissu afin que l'humidité puisse s'échapper).
- De nombreuses jeunes plantules sont toujours en plein développement, et il est parfois désirable de leur donner un complément d'azote afin de favoriser leur croissance. Le purin d'ortie est une excellente solution, vous en trouverez en jardinerie. Les dilutions recommandées sont en général un demi-litre de purin pour un arrosoir de 10 litres. N'appliquez pas le purin en phase de floraison lorsque la plante est mature.
- Trouver un bon paillage est critique pour conserver l'eau pendant la saison chaude. Ils sont en général faits de morceaux de bois plus ou moins grossiers. Les grossiers mettront du temps à se dégrader, vous garderez donc le paillage pendant plusieurs saisons. Le désavantage est justement que le bois se dégrade lentement et ne nourrit pas aussi bien la terre. Je favorise personnellement un paillage plus fin qui se décompose plus vite afin de nourrir ma terre pendant l'hiver, les pluies hivernales aidant à la décomposition. Au printemps suivant, je griffe ma terre en surface afin d'incorporer ce paillage décomposé, puis j'étale une nouvelle couche. Notez que de nombreuses déchetteries vertes offrent ces paillages gratuitement aux résidents locaux.

**Fanzine gratuit édité par Christophe Bernard / Althea Conseil (ne peut être vendu)**  
Rédaction : Christophe Bernard, Emilie Gnerro, Aude Hitier, Sabine Couttier, Marie Nauleau  
Conception graphique, mise en page : Aude Hitier (Tantie Wa)

Contact : [altheazine@altheaprovence.com](mailto:altheazine@altheaprovence.com)

