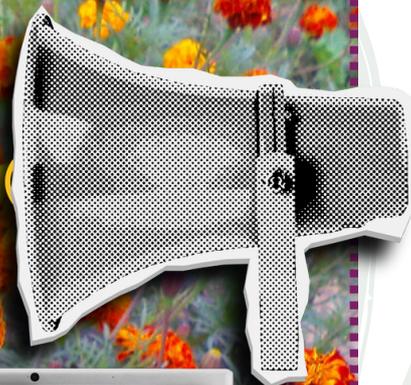


ALTHEAZINE

ECOLE ALTHEA EN LIGNE

Le forum de l'école,
pour qui, pourquoi ?



ECOLE D'HERBORISTERIE :
Y A-T-IL UN DIPLÔME À
LA SORTIE ?

ZOOM SUR LE SOUCI
(*Calendula officinalis*)

PAS À PAS : LE
MACÉRAT HUILEUX

RECETTE :
UN PAIN AUX
GRAINES NO
GLUTEN NO
LACTOSE



*Enfin tu mets
ce que tu veux
dedans hein*

L'IMMUNITÉ,
COMMENT
FAIT-ON POUR
LA GARDER ?



Agenda Express



Des dates et des lieux pour
se retrouver autour des plantes



Merci !

Merci pour l'accueil tellement enthousiasmant que vous avez offert au N°1 de notre nouveau né **AltheaZine**. On a reçu un torrent de mails de suite après la diffusion, tous élogieux et forts sympathiques et honnêtement on ne s'y attendait pas même si, bien sûr, on l'espérait. Alors oui, il y en avait pas mal qui concernait ce petit bug de démarrage, "**erreur 404**" pour certaines et certains d'entre vous donc double merci : pour votre veille et votre patience en attendant le lien valide pour toutes et tous. C'est dit.

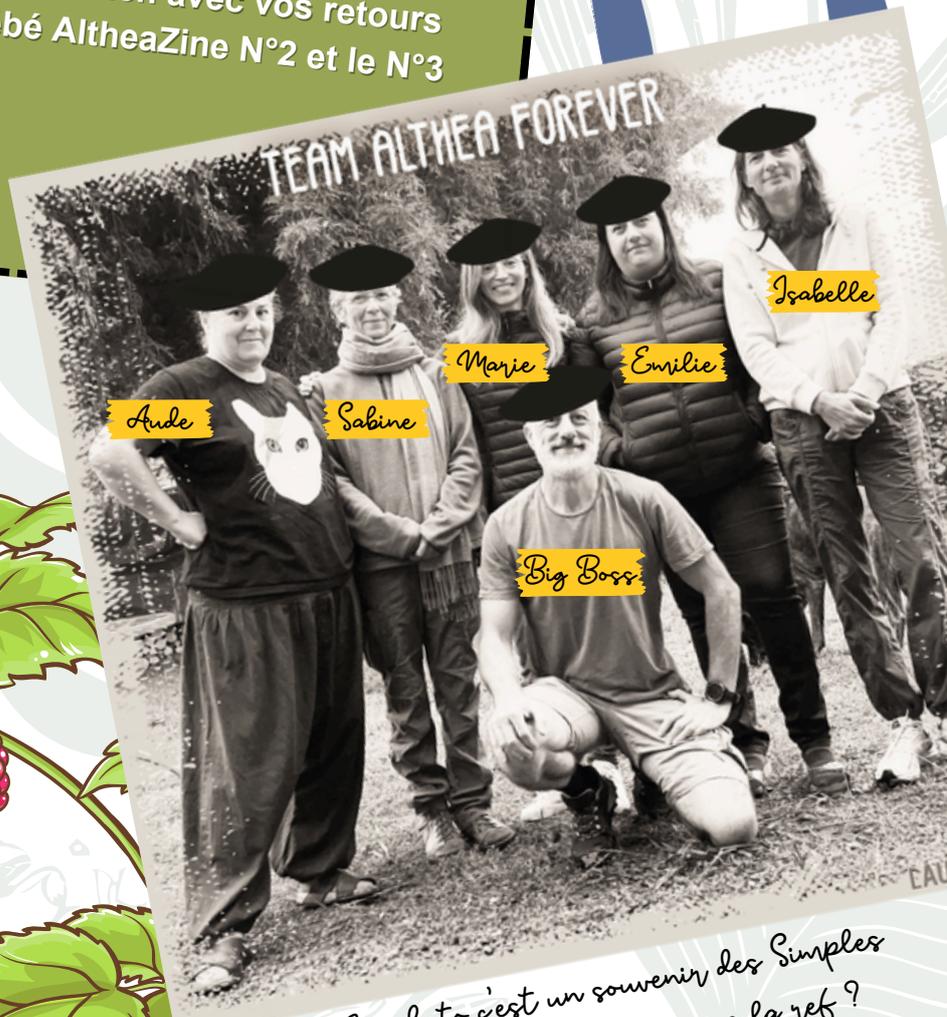
Et tous les autres mails : mais wouaaahou ! Quel plaisir de vous lire ! Que des sourires, que du constructif, que de la bienveillance, que du fun, c'est énorme ! Donc voilà, on est bien sur ce nouveau format, on est bien à partager avec vous, on est bien avec vos retours : on continue ! Voici notre bébé AltheaZine N°2 et le N°3 est dans la marmite !

Aude, pour l'équipe Althea

Merci



AltheaZine vient de voir le jour, mais on a aussi un vrai petit bébé en route dans l'équipe ! Toutes nos chaleureuses félicitations à Marie !



La photo c'est un souvenir des Simples Sauvages à Laurède, qui a la ref ?
Scoop : come back septembre 2025 !



C'est dans le bidon !



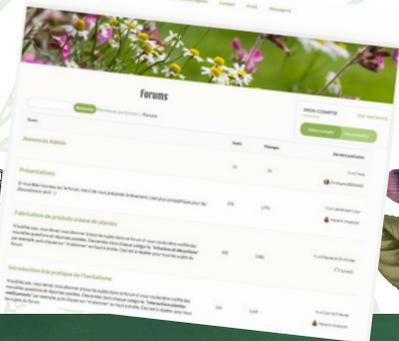
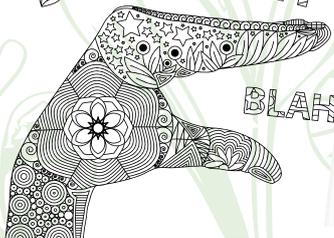
L'ÉCOLE

Les news

Althea
Provence



BLAH BLAH



Le forum de l'école, pour qui, pourquoi ?

L'école d'herboristerie en ligne Althea Provence propose, en plus de ses programmes de formations : des webinaires, un suivi individuel, une énorme liste de fournisseurs qui peuvent vous fournir des produits à base de plantes pour faire vos préparations, de producteurs, de cueilleurs... et surtout un accès aux **forums des programmes** réservé aux participants.

Il faut savoir que ces forums sont alimentés depuis plus d'une dizaine d'années par toutes et tous les participants, les **nouveaux** mais aussi les **anciens-nes** qui sont bien installés dans leurs pratiques : praticiens, naturo, phytothérapeutes, herboristes, producteurs... La gestion et l'administration restent aux mains de **l'équipe** Althea, les réponses aux questions sont données essentiellement par Sabine et Marie, et par Christophe aussi bien sûr !

Actuellement l'accès aux forums est **illimité** en temps, c'est à dire que vous y avez toujours accès une fois la formation correspondante terminée.

Ces forums et les échanges qui les animent sont d'une richesse et d'une vivacité immense et ils sont de l'avis de toutes et tous, un pilier **essentiel** de l'École d'Herboristerie en Ligne Althea Provence.



Bonjour,
Je viens de réaliser des gélules (végétales) d'Alchémille pour en avoir en déplacement. Un dosage de 9 gélules par jour (3g). Combien de temps est-ce que je peux les conserver?

Des fois les questions sont très pointues, celle là c'était fastoche



Sabine

Marie

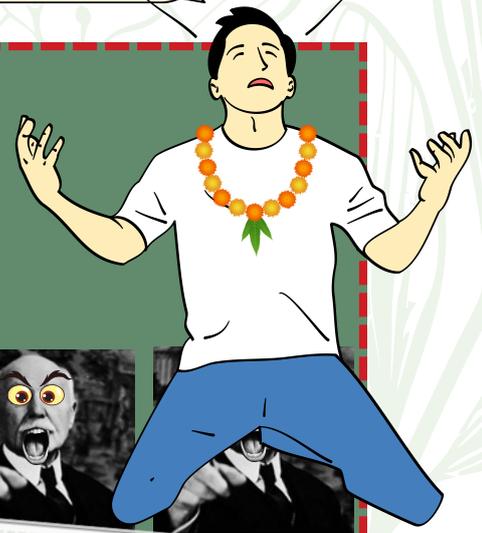
Bonjour Erwan

En principe, tu pourras les garder assez longtemps si tu les conserves dans un endroit sec et à l'abri de la lumière. Un placard dans une pièce sèche fera l'affaire. Pour une plante comme l'alchémille qui n'est pas spécifiquement fragile et aromatique, je dirais qu'on peut les garder 1 an 1/2 voire 2 ans sans trop perdre.

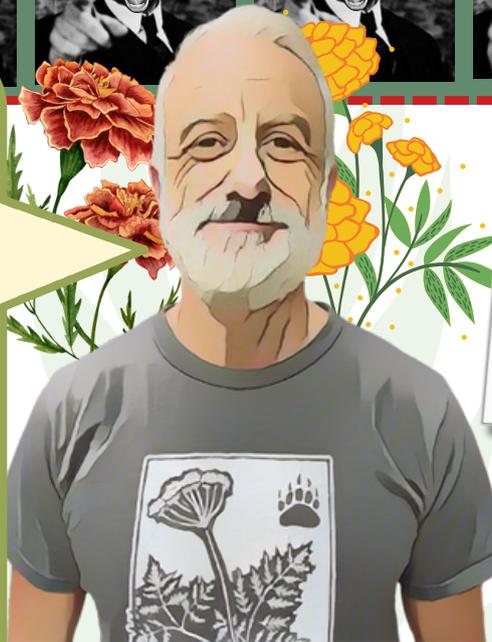
ÉCOLE D'HERBORISTERIE : Y A T'IL UN DIPLÔME À LA SORTIE ?

Mais pourquoiiiiiii ???!

Contrairement à ce qu'on entend, il n'y a **jamais** eu de diplôme d'herboriste mais un certificat qui a été supprimé le **11 septembre 1941** par le gouvernement de Vichy. Il n'a pas été recréé depuis (source Sénat). Aucun organisme de formation en France ne peut donc vous promettre un diplôme officiel pour exercer le métier d'herboriste !



Mais tout de même, notre école vous remet, à **votre demande**, un **certificat** de suivi de programme lorsque vous avez terminé une formation. Le **sérieux** de notre enseignement, reconnu par delà les frontières de la francophonie, donne à ce certificat une réelle **valeur** ajoutée.



En plus ils sont jolis nos certifs !



Et le **CPF** alors ? Eligible ou pas ?

SORRY



Non, nous ne sommes pas éligibles au **CPF**, on en est bien désolés mais vu la complexité et la lourdeur administrative pour obtenir l'éligibilité, pour le moment on préfère continuer de se focaliser sur nos programmes de formations !

Voix off venue absolument de nulle part



ZOOM



INVITONS LE SOUCI AU JARDIN !



Le souci (*Calendula officinalis*)

- Jolies fleurs jaunes orangées, aussi appelé fiancée du soleil.
- Suit le soleil, s'ouvre et se ferme avec lui.
- Fleurit tous les mois dès le printemps jusqu'aux premières gelées.

Utilisations historiques et médicinales

- Utilisé depuis le Moyen Âge pour ses propriétés tinctoriales et médicinales.
- Traite piqûres d'insectes, morsures de serpents, inflammations cutanées, brûlures, démangeaisons, plaies superficielles.
- Antioxydant pour produits cosmétiques, teinture interne pour ulcères, colite, angines, aphtes.



SOUCI *Calendula officinalis*

Macérat huileux de souci

Placez une quantité de fleurs sèches dans un bocal et recouvrez d'huile d'olive ou de tournesol oléique. Vérifiez le niveau d'huile au bout de 24 heures car les fleurs en auront bu une bonne quantité. Rajoutez-en un peu si nécessaire afin de bien les recouvrir. Laissez macérer un mois à température douce, sachant que la température idéale est de 40°C. Vous pouvez par exemple placer le bocal sur une fenêtre ensoleillée (en l'enfermant éventuellement dans un sac en papier) ou sur un radiateur. Le mois écoulé, filtrez votre huile au travers d'un linge propre.



En légende

Chez les grecs la jeune Caltha attendait chaque matin les premières lueurs du jour : elle était amoureuse d'Apollon, dieu du soleil. Mais brûlée par sa passion, elle mourut et se transforma en fleur-soleil, c'est-à-dire en souci.



L'IMMUNITÉ. COMMENT FAIT-ON POUR LA GARDER ?

Pour prendre soin de mon immunité, j'ai pas mal simplifié les choses. Déjà, j'ai compris quand il fallait commencer à agir. Le déclencheur, c'est quand je suis bien fatigué. Pas de la fatigue passagère qui arrive à tout le monde car on a mal dormi peut-être. Non, là, ça dure plus de 4 ou 5 jours, ce qui veut dire que j'ai trop tiré sur la ficelle. Je sais qu'il faut que je sorte mes plantes ou je risque de choper des trucs qui courent.

Ensuite, j'ai simplifié les plantes. J'utilise les aromatiques de chez moi : le thym, la sarriette, le laurier sont mes 3 favorites. Je rajoute un peu de gingembre frais et râpé, et une rondelle de citron. Je me bois deux de ces tisanes par jour, matin et après-midi, pendant une petite semaine. Les trois plantes sont autour de ma bouilloire, sur le plan de la cuisine, pour que j'y pense. Un rhizome de gingembre frais dans un petit panier pas très loin, et 2 ou 3 citrons prêts à partir. C'est ma cure pour me remonter l'immunité et pour me protéger contre les infections. Ça fonctionne très bien chez moi. Ça vous dit de tester ?



QUIZ

Citez deux camomilles très intéressantes pour leurs vertus anti-inflammatoires

1. Tanacetum parthenium.
2. Anthemis arvensis.
3. Matricaria chamomilla.



1. Tanacetum parthenium.
3. Matricaria chamomilla.

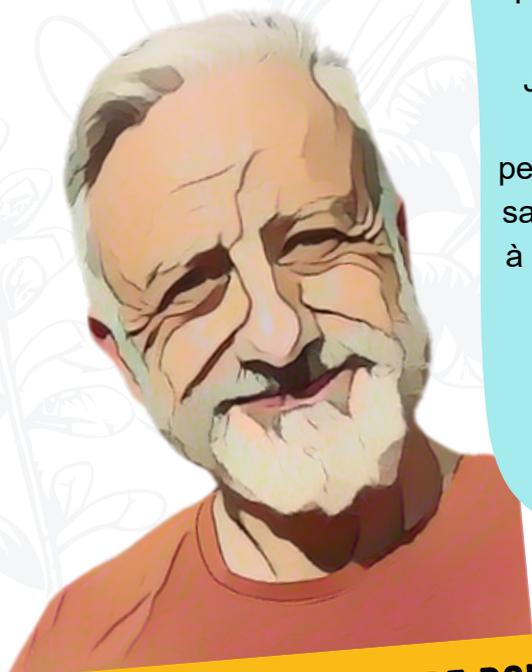
OCTOBRE

L'AGENDA EXPRESS

fetedessimples.org

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.



ICI BESOIN D'UN COUP DE POUCE !

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

RAPPEL FÊTE DES SIMPLÉS 2024 : APPEL À MOBILISATION

L'AFC a besoin de vous pour faire connaître l'association et passer un bon moment ! En 2024, la fête des SIMPLÉS s'organise sur 3 week-end, dans 3 régions différentes, avec pour thème l'eau.

- 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](mailto:Jessica.restonssimples@hotmail.fr).

PROCHAINEMENT :

10 novembre 2024 :
Fête des plantes et des usages à Saint-Jean-Le-Blanc (Calvados), où je présenterai une conférence
"Une immunité forte avec des plantes cultivées ou ramassées localement et non menacées".

17 novembre 2024 :
Conférence et ateliers Altheaprovence autour de l'immunité, et comment la préparer avant l'hiver en petit groupe à Allaman, en Suisse sur les bords du Lac Léman.

Toutes les infos sur la page agenda du site  altheaprovence.com

OCTOBRE

AU JARDIN DE MÉDICINALES



- Octobre est le mois de récolte de nombreuses **racines**. Le meilleur outil pour déraciner une plante est la **fourche-bêche**. Afin de bien sortir la plante sans trop de casse, l'astuce est de verser un arrosoir d'eau ou deux sur la plante la veille afin d'assouplir la terre, et de récolter le lendemain matin. Pour les vivaces comme l'aunée, ne sacrifiez pas la plante. Prélevez une partie des racines, disons un quart, puis replacez la plante en terre.
- Il est temps de rabattre les **vivaces** qui ont cessé de produire. Rabattre permet de nettoyer les parties vieilles ou mortes de la plante afin qu'elles repartent mieux au printemps prochain. Ces parties ne sont pas perdues. Vous pouvez les couper au sécateur et les épandre au pied de la plante, l'hiver les décomposera et permettra de nourrir la terre. N'hésitez pas à épandre vos déchets végétaux, herbes et petites branches, qui participeront à l'entretien de **l'écosystème** de votre terre.
- C'est avant que le froid s'installe que vous pouvez déplacer certaines vivaces pour leur trouver une exposition plus propice au jardin. Dans mon cas, le problème est systématiquement trop de soleil. Mais dans votre cas, cela peut être l'inverse : trop d'ombre. Si votre vivace ne s'est pas bien développée avec une bonne terre et un arrosage adéquat, c'est qu'elle a besoin d'une autre exposition. A vous de trouver la bonne, souvent en tâtonnant et en faisant quelques erreurs.
- Vous pouvez effectuer des **divisions** de racines des vivaces qui s'épuisent vite. L'hysope par exemple a besoin d'une division tous les 2 ou 3 ans ou elle commence à faire beaucoup de bois et peut même périr. Sortez la motte entière, placez-la sur le sol, et à l'aide d'une bêche coupez-là en deux ou en quatre selon la taille. Replantez les divisions séparément.



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 (uniquement pour altheaZine) : altheazine@altheaprovence.com

