

# ALTHEAZINE

Question Forum de l'école



Chute des hormones  
post accouchement ?

La formation Ostéo



Elle est où ?



Le coin  
du Boss

L'emmerdeur



Zoom  
les pépins de  
courges



En vrac



Agenda Express

Des dates et des lieux pour se retrouver autour des plantes

# L'ÉCOLE Althea

Les news

FORMATION OSTÉO  
FORMATION OSTÉO  
FORMATION OSTÉO

Provence



Nous avons accueilli la 2<sup>e</sup> cohorte de la formation Ostéoarticulaire (arthrose, ostéoporose, goutte, tendinites, capsulites et compagnie). J'en profite pour vous expliquer comment je procède pour lancer une nouvelle formation : je prends un groupe restreint pour le premier lancement, avec un prix très amical car nous allons passer quelques mois ensemble à faire co-évoluer les leçons. J'intègre les commentaires et questions et j'améliore le programme, principalement en rajoutant des informations en plus sur la plateforme des cours.

Parfois, je prends une 2<sup>e</sup> cohorte pour me donner un peu plus de temps pour observer les questions et commentaires. Puis je laisse passer quelques mois et j'ouvre le programme à toutes celles et ceux qui sont intéressés, à démarrer quand vous le voulez. Je pense le faire début de l'année 2025, probablement dès janvier. Elle arrive !

Tas la ref ?

Beetle Boss





### UNE BONNE QUESTION DU FORUM DE L'ÉCOLE : SUR LA CHUTE DES HORMONES POST-ACCOUCHEMENT

Bonjour Christophe,

je viens de terminer la partie sur le post partum et l'allaitement. Je me questionne sur la partie chute des hormones post accouchement, est-ce que tu as des sources de lecture, publications scientifiques à me recommander sur le sujet? il y a cette chute des hormones qui va suivre l'accouchement qui peut aussi expliquer ce "baby blues" ressenti dans cette période (différent de la dépression post partum) mais qu'en est-il du rééquilibrage des hormones qui va mettre plus ou moins de temps selon s'il y a ou non allaitement? Combien de temps ce rééquilibrage peut-il prendre? comment est-il mis en place? à partir de combien de "cycles" peut-on considérer qu'il faudrait aider si les cycles qui ont repris sont toujours anarchiques, abondants, avec spotting entre les menstrues par exemple? pour la sécheresse vaginale, la chute de cheveux et ces problématiques de cycles tu aiderais la personne de la même manière qu'une femme qui consulte pour ce type de demande en dehors d'un contexte de grossesse?

Bonjour Nathalie,

C'est une bonne question. À ce stade, j'ai toujours supposé, basé sur mes recherches de la problématique, que la composante principale était la **dénutrition** de la mère et la carence en certains nutriments essentiels. La **chute hormonale** joue définitivement un rôle, mais je ne sais pas s'il faut l'accepter comme normale (elle l'est à un certain niveau) et à quel moment intervenir pour stimuler un retour à la normale, en supposant qu'il ne se fait pas tout seul. L'allaitement, avec les taux de **prolactine** élevés, va entraîner des niveaux d'estrogènes faibles. Les études sur animaux démontrent que l'effet se fait directement sur les cellules des follicules : la prolactine bloque la production d'estrogènes. Ceci va provoquer sécheresse vaginale, chute des cheveux chez certaines, etc – un peu comme pendant la ménopause. On m'a fait part du fait que les femmes qui ont voulu utiliser des crèmes riches en **estrogènes** localement (vagin) ont vu leur production de lait diminuer, ce qui me semble normal. Bref, il y a une certaine normalité dans tout ceci et c'est expliqué par l'interaction allaitement et production hormonale. Quand intervenir ? Je ne sais pas, vu que l'allaitement va réduire le choix des plantes, donc de nombreuses plantes **emménagogues** ne seront pas utilisables. S'il n'y a pas allaitement... intervenir au bout de 6 mois peut-être ? Si d'autres avis, je suis preneur.

# ZOOM

## Les pépins de courge

*Si si, c'est bien moi, Emilee!*

*Si toi aussi tu as  
la vessie hyperactive...*

La graine de courge, c'est la super-héroïne de vos muscles de la vessie ! Elle booste leur tonicité et fait danser les contractions et relaxations comme jamais. En prime, elle chouchoute un muscle nommé détrusor, qui se cache dans la paroi de la vessie, assurant un remplissage et une vidange au top de leur forme ! Pas beau ça ?



**Yum!**

*Peu importe la courge pourvu qu'on ait la graine !*

Butternut, du potiron ou du potimarron, tant que c'est une courge comestible avec des graines, ça fait l'affaire ! (voix de Maïté)  
On verse un soupçon d'huile d'olive dans une poêle, on fait griller ces petites merveilles jusqu'à ce qu'elles soient dorées, un soupçon de sel, et voilà, un en-cas irrésistible qui se présente comme une petite fête pour les papilles !

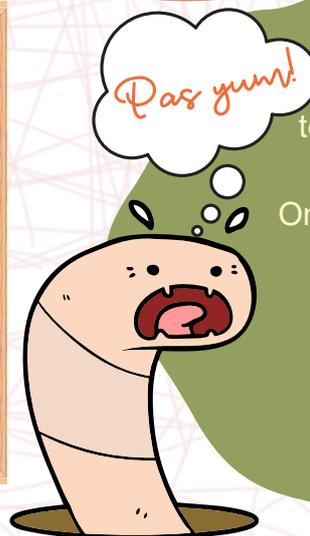
**Faire chauffer va détruire les acides gras polyinsaturés, ce qui est un peu dommage. Idéalement manger la graine non grillée.**

*Que trouve-t-on  
dans cette graine  
verte d'un point de  
vue nutritionnel ?  
Que du bon gras  
ma p'tite dame !*

Pour 100 g de graines, on a :

- 15 grammes de glucides
- 5 grammes de fibres
- 30 g de protéines
- 50 g de lipides

- 21% d'acides gras saturés
- 42% d'acides gras monoinsaturés
- 37% d'acides gras polyinsaturés



Jadis... L'utilisation principale, était pour le ténia, qu'on appelle aussi ver solitaire. On ne sait pas exactement comment les graines de courge fonctionnent ici, mais de nombreux médecins en ont parlé à leur époque comme le docteur Valnet.



# LE COIN DU BOSS

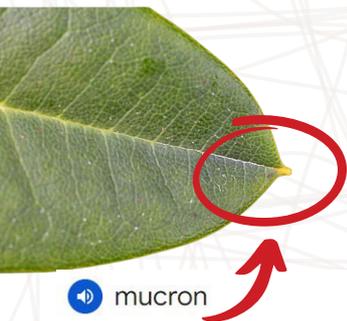
Boss, c'est le surnom affectueux donné à Christophe par toute son équipe, n'y voyez RIEN d'autre, c'est adopté !



Lorsque vous partez en randonnée avec tout un groupe, vous en aurez toujours un parmi vous. La probabilité est élevée. Vous aurez un emmerdeur. C'est, par exemple, l'amoureux des plantes. Et là attention, j'emploie emmerdeur au masculin, mais ces bestioles n'ont pas de genre particulier. On aurait pu parler d'emmerdeuse aussi. N'y voyez aucun sexisme :-)

L'emmerdeur, voyez-vous, aussitôt sorti du gîte il lui prend l'envie irrésistible de vous expliquer la différence entre une gentiane et un vétrate. Il vous fait poireauter 15 minutes car il a repéré "la plus magnifique des euphraises". Il vous reproche d'ailleurs d'y avoir marché dessus avec vos grosses chaussures.

Puis il se relève, part comme un fou en vous disant "oh, faut pas traîner là, sinon on va rentrer à la nuit" mais vous le retrouvez 500 m plus haut, dans la prairie avoisinante, à genoux. Et là... mauvais pressentiment, il a sorti sa loupe de botanique. Et quand l'emmerdeur sort sa loupe, vous pouvez sortir le casse-croûte et le tapis pour faire la sieste. D'ailleurs, il insiste pour que vous preniez la loupe, eh oui, il veut vous montrer ce qu'est un "mucron" (rien à voir avec Emmanuel notez bien, j'ai pas envie de vous énerver).



mucron

nom masculin

BOTANIQUE

Petite pointe raide qui termine certains organes végétaux.

*Un emmerdeur, vous en avez un beau spécimen de l'autre côté de votre écran, en train de taper cette lettre.*

J'ai d'ailleurs mis en pratique mes grandes qualités d'emmerdeur au printemps dernier lors d'une sortie VTT avec des amis. Nous descendions un vallon escarpé et plein de caillasses (en gros, un vallon comme les autres dans le Vaucluse).

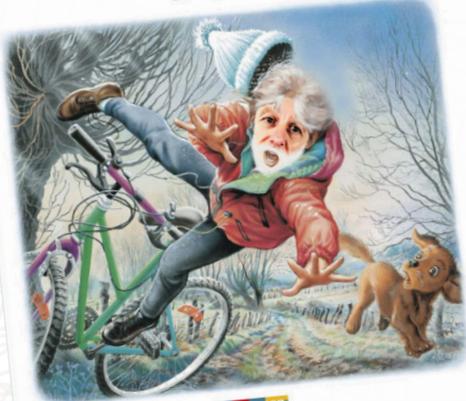
Et là, oh surprise, je vois de petites primevères officinales dans un coin frais et ombragé, sous les buis, à ma gauche. Non parce qu'il faut le dire, chez moi en Provence, les primevères sauvages ne courent pas les rues. Le problème... c'est que j'allais un peu vite. Et que détourner la tête à ce stade a été une très mauvaise idée.



Primevère officinale  
(*Primula veris*)

GILBERT DELAHAYE - MARCEL MARLIER

## christophe a vu une fleur



castorman

*Je vous l'ai dit non ? L'équipe se permet tout !*

J'ai donc fait un vol plané, cul par-dessus tête, ce qu'on appelle faire un soleil en jargon VTT'iste. L'atterrissage a été légendaire et ma foi, douloureux ! Mais... il s'est fait dans un petit nid de primevères.

Et j'étais heureux, tout en ayant mal. En fait, l'emmerdeur est tenace, c'est très dur de s'en débarrasser. Il est irrésistiblement tiré de l'avant par la prochaine aventure, la prochaine randonnée, dans laquelle il aura l'occasion de sortir sa loupe. Mais... il a le plaisir de vous offrir, sur son site, la jolie primevère officinale. Celle qui s'est pris un emmerdeur dessus comme un sac de ciment.

*(j'ai demandé pardon).*

# EN VRAC



Vous avez été quelques uns à réagir sur la recette de Sabine, le pain sans gluten, pour dire que l'avoine aussi contient du gluten. Réponse de Sabine !



Le gluten n'est pas une protéine en soi, mais plutôt le résultat d'une réaction entre deux protéines, la gliadine et la gluténine, qui se produit naturellement dans certaines céréales comme le blé. Lorsqu'elles sont mélangées à de l'eau et pétries, ces protéines forment le réseau de gluten, responsable de l'élasticité et de la texture des pâtes. Ce processus est donc une interaction déclenchée par des facteurs externes (eau, pétrissage), et non une seule protéine isolée.

La protéine de l'avoine (l'avénine) ne crée pas ce genre de réaction, donc pas de gluten dans l'avoine, même si certaines avoines peuvent être contaminées par du blé ou d'autres céréales à gluten. Si réaction allergique à l'avénine ce n'est pas lié au gluten mais à la personne qui, de par une certaine sensibilité, va réagir à un élément normalement sans problème (ex fruits de mer, cacahuètes, médicaments etc.)



6 mois, ouf plus de constipation (merci les probiotiques), pas trop de ventre mais c'est ok ! Je complémente en iode et bois toujours du café, je soigne ma bronchite avec la gemma (noyer/noisetier/tilleul) et je continue le sport !

Marie's Baby  
news



## QUIZ

Les plantes reminéralisantes sont très riches en minéraux et cofacteurs essentiels pour la fabrication de l'os, tendon, ligaments, collagène.  
Vrai. ou Faux. ?

*Pour la réponse plus détaillée allez chercher sur le site !*



On commence à se les geler hein, n'oubliez pas la petite écharpe et puis aussi de booster votre immunité. Bisous



*Echinacée et sureau, les méga boost de l'immunité*



# NOVEMBRE

L'AGENDA EXPRESS

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



Toutes les infos sont en page Agenda sur notre site Althea Provence



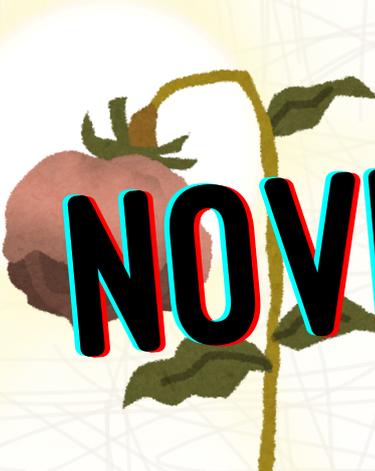
**17 novembre 2024 :**

Journée "Une immunité à toute épreuve" à Allaman, en Suisse.

Cet évènement commence par une conférence de 2 heures présentée par Christophe Bernard d'Althea Provence. Les années pandémie nous ont fait prendre conscience de l'importance du « pilier immunité ». Ce pilier nous permet de résoudre une infection d'une manière efficace, sans rechute ni chronicité. Dans cette présentation, il vous partage son expérience avec les plantes immunostimulantes fiables lorsqu'on sait bien les utiliser, c'est-à-dire avec les bonnes formes, fréquences et dosages. Il se concentrera sur les plantes non menacées de nos régions, ou sur les plantes faciles à introduire au jardin et qu'il a lui-même cultivées ces 15 dernières années.

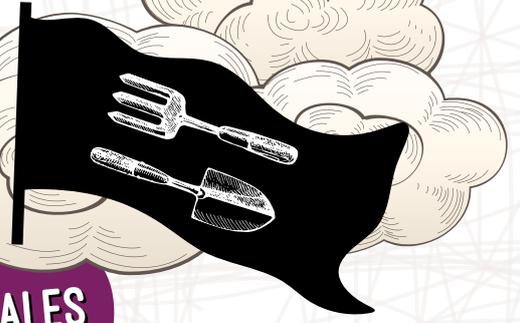


Nous partagerons ensuite un délicieux repas préparé par Guillaume Besson de Nature en Conscience, à partir de nos plantes sauvages locales et produits de saison, et nous terminerons la journée par 3 ateliers sur la confection de produits pour l'hiver à base de plantes durant 30 minutes chacun et offerts en rotation, ateliers animés par Christophe, Guillaume et Laura.



# NOVEMBRE

AU JARDIN DE MÉDICINALES



- En novembre, la récolte des **racines** se poursuit, en particulier dans les régions où le mois d'octobre peut être relativement doux, comme chez moi en Provence. Il faut toujours attendre que les parties aériennes de la plante soient fanées ou mortes, et ceci demande les premiers passages du froid. Attention de ne pas trop attendre non plus, je me suis parfois fait surprendre avec les premières nuits froides et un sol un peu trop dur le lendemain matin.
- Novembre est le mois où je mets du propre dans mes stocks de plantes. La nouvelle récolte est bien sèche et stockée dans de grands sacs en papier. J'inspecte la récolte de l'an dernier afin de faire le point. En principe, il faudrait chaque année composter les stocks de l'année précédente. Mais je suis beaucoup plus pragmatique. Je plonge ma tête dans les sacs, je renifle, je mâchouille, j'écrase. Si la plante a toujours bon goût et bonne odeur, pas question de s'en débarrasser ! Je vous conseille de faire de même.
- Faites aussi un tri régulier dans vos teintures. Elles se conservent pendant des années, mais se dégradent parfois avec le temps. Inspectez en particulier le fond de la bouteille et voyez s'il y a apparition de dépôts. Ceci arrive souvent avec les plantes riches en tannins, en particulier si vous n'avez pas rajouté un peu de **glycérine** végétale afin de stabiliser les tannins (à raison de 5% à 10% de la solution). Renouvelez les teintures qui se sont précipitées, ainsi que celles qui ont perdu leur couleur originale. N'hésitez pas à goûter, ce qui reste le meilleur test pour évaluer l'état des produits à base de plantes.

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](mailto:altheazine@altheaprovence.com)

