



DÉCEMBRE 2024

Althea
Provence

ALTHEAZINE



Edito
du Boss

Le Vrac

Recette
La crûture de
cynorhodons

Agenda
Express

Zoom
Sur le Fragon

L'ÉCOLE Althea

Le mot du Boss

Provence

Nous vivons une période étrange. J'ai l'impression que personne n'arrive à se projeter. Quelqu'un m'a dit récemment « le monde est en apnée ». Cette expression me parle. Nous retenons notre respiration. Nous attendons. Mais nous attendons quoi exactement ?

Dans l'incertitude d'un monde qui semble en pleine instabilité, devons-nous arrêter de vivre et de planifier « le jour d'après » ? Je pense qu'il faut refuser la peur-paralysie qui nous empêcherait d'avancer. J'aimerais que l'on progresse dans notre apprentissage de l'herboristerie. En effet, le monde de demain, quelle que soit sa forme, aura besoin de nous, de nos compétences, de notre capacité à trouver la plante en nature, à la cultiver, la ramasser, la faire sécher, la transformer et la conseiller à nos proches. J'aimerais que l'on aborde cette période en se retroussant les manches et en se disant « demain, quel sera mon rôle, quelle sera ma valeur ajoutée ? ». Et puis ne pas trop se prendre au sérieux, se marrer un bon coup, et soyons fous, boire un verre (et pas du champomy). Ceux qui sont venus faire des stages avec moi ont constaté que j'ai une légère tendance à plaisanter lorsque je me sens à l'aise avec un groupe. En d'autres termes, image très sérieuse sur YouTube, mais la réalité est légèrement différente... Pardonnez-moi, je ne suis qu'un pauvre humain.

Bon, en tout cas, une nouvelle année arrive bientôt. Et si on se fixait, comme résolution, d'apprendre chaque mois une nouvelle plante et une nouvelle préparation ? Je vous laisse y réfléchir pendant la pause de fin d'année. Et puis vous pouvez compter sur moi, en 2025, pour continuer de porter les valeurs de l'herboristerie haut et fort. Et punaise, qu'on se marre un bon coup !

Ça ne répète, mais l'équipe se permet vraiment, vraiment, vraiment tout !



L'ÉCOLE Althea

Des astuces Provence

Survivre avec élégance aux repas de fêtes

Il faut environ 20 minutes entre le début du repas et le moment où le cerveau reçoit le signal de satiété.

Manger lentement, en mâchant soigneusement, peut éviter un trop plein regrettable.



Préparer de l'eau de gentiane et boire tous les jours durant une semaine, avant le début des festivités.

3 morceaux de racines sèches pour un litre d'eau, laisser macérer une nuit et boire le lendemain. Le soir, mettre un nouveau litre d'eau fraîche sur les mêmes racines et répéter tant que l'amertume persiste.

Indispensable !

Dans le placard aux herbes il faut prévoir feuille d'artichaut, romarin et des fleurs de camomille matricaire.

Le lendemain du gros repas, dans ta tasse, mettre une pincée (petite !) de feuilles d'artichaut, une grosse pincée de feuilles de romarin, et une cuillère à café de fleur de matricaire par tasse. Cette potion, à boire 3 fois par jour !



Penser aux brassicacées et aux alliées ! Les amis de ton foie, pour les jours qui suivent les excès ! Ils permettront une meilleure détoxification hépatique. Quelques feuilles de roquette sauvage mélangée à ta frisée, une gousse d'ail râpée dans ta vinaigrette, ça fait l'affaire.

Un petit Spritz et au boulot !



ZOOM

QUI S'Y FROTTE S'Y PIQUE...



Ça pique quand même vachement mal !

Mais non, douille !



Mais que fait-il à part piquer ???

- Veinotonique : Tonifie le retour veineux, aidant le sang à remonter des jambes vers le cœur, particulièrement utile en cas d'insuffisance veineuse.
- Vasoconstricteur : Resserre les tissus veineux abîmés, améliorant leur structure et intégrité.
- Drainage lymphatique : Facilite l'élimination des liquides accumulés dans le bas du corps, comme en cas de rétention d'eau ou d'œdème.
- Anti-inflammatoire : Réduit l'inflammation présente dans l'insuffisance veineuse chronique.
- Décongestionnant : Soulage les jambes lourdes, les rendant plus légères.



Ne prenez pas la plante si vous êtes enceinte ou que vous allaitez. Il peut y avoir interaction avec les médicaments hypoglycémisants ou anticoagulants. Et dans le doute, validez avec votre médecin ou pharmacien, si vous prenez des médicaments en particulier.

CUEILLETTE : toujours respecter les ressources naturelles, vérifiez si la cueillette de fragon est permise dans votre département et si la plante n'est pas menacée !



Le fragon petit houx

Une plante superstar pour booster la circulation sanguine et lymphatique, donner un coup de fouet (attention ça fait mal) aux veines et apaiser les inflammations, soulageant ainsi nos pauvres jambes fatiguées.

Ce qui nous intéresse ici ce sont les rhizomes ! La sagesse populaire nous chuchote de les récolter à l'automne, mais ne vous inquiétez pas, ils feront le job même en hiver. Armez-vous d'une bêche pour déterrer la motte, coupez les branches, puis rincez la racine sous l'eau. Avec un sécateur à la main, taillez-la, frottez-la bien et laissez-la sécher. Prêts à faire danser vos jambes ?

Butcher's Broom ?

Ce nom provient des bouchers Européens qui se servaient d'un ensemble de tiges regroupées pour nettoyer leurs planches à découper.



Aux fins fonds de la Provence...



Le fragon petit-houx, c'est aussi dans la déco de Noël pardi !

Vous savez à quel point
notre boss est accro au
chocolat ?



Petit concours de Noël

Vous avez toujours rêvé de pouvoir suivre notre petite formation sur les
Tisanes des 4 saisons ?
Eh bien on vous l'offre !

Pour tenter de gagner ce cadeau incroyable et Ô combien précieux, il vous
suffit de répondre à la question suivante et d'envoyer votre réponse en
retour (altheazine@altheaprovence.com)

Caféine, catéchine, théobromine, litéazathénine,
magnésium, cuivre, manganèse, vitamine D,
vitamine B9 sont les principaux éléments qui
composent le chocolat cru, vrai ou faux ?

La ou le gagnant·e sera tiré au sort parmi les bonnes réponses (ça va de
soi hein) et le résultat affiché dans le numéro de janvier.

Bonne chance !

FORMATION

TISANES DES 4 SAISONS

Rhoaaa le gros piège de ouf dans la question !!!



Le chocolat : Antioxydant et anti-inflammatoire, Effet protecteur pour le cœur

Effet immunomodulateur, Amélioration cognitive et neuroprotection, Propriétés analgésiques



VRAC

LA RECETTE DE GUILLAUME : LA CRUFITURE DE CYNORHODON



Préparation :

Cueillir les baies quand elles sont à point, c'est à dire lorsque qu'on les presse, une purée en ressort. Si elles sont encore dures, un petit tour dans le congélateur durant 2 jours les ramollira!! Je préfère quand même le procédé naturel...

Enlever sur le fruit, la mouche (fleur fanée) et la queue.

Mixer grossièrement les cynorrhodons avec l'eau.

Ensuite on relève les manches, on passe la purée obtenue dans un passe-vite 2 fois (d'abord avec grille large et après avec une grille fine pour éliminer les poils). Ajouter un peu d'eau si nécessaire pour faciliter l'extraction.

A ce stade, on peut conserver cette purée au frais une semaine ou la congeler en petites quantités.

Pour apporter de la douceur à cette purée et faire une crufiture, il suffit simplement de la mélanger avec le miel liquide.

Ainsi la conservation sera rallongée. Elle pourra servir de coulis avec un fondant au chocolat, un chia pudding, un yahourt ou tout simplement être tartinée sur un bon pain complet.

Ingrédients :

- 500gr de cynorrhodons
- 600 à 800 ml d'eau (ajuster en fonction de si vos baies sont bien pulpeuses ou pas)
- 50gr de miel liquide

Atté! Guillaume c'est pas le gars chez qui le Boss aime perdre ses clefs?

Naaan? tu crois?
Ah si si c'est lui!

Moi j'aime pas les croquettes aux plantes

Entrée dans le dernier trimestre, à moi les infusions de feuilles d'orties et de framboisier, je vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année aux côtés des gens que vous aimez et qui vous font rire !

Marie's Baby news

Et bien sûr, toutes les infos sur le cynorrhodon sont à retrouver sur le site Althea Provence



DECEMBRE

PAS D'AGENDA CE MOIS CI ! REPOS !

L'AGENDA EXPRESS

En 2024, je suis venu à votre rencontre.

J'ai choisi des lieux coups de cœur, et vous m'avez souvent vu dans les Alpes savoyardes et suisses avec mon complice Guillaume. Avant 2024, j'ai passé quelques années dans mon trou, en mode ours mal léché comme je sais si bien le faire. Pour tout vous dire, j'adorais ce genre de rencontres, mais elles avaient tendance à m'épuiser. Quelque chose a changé, car maintenant, je prends un immense plaisir à le faire et cela me ressource plutôt que me drainer.

J'ai aussi entendu votre appel : vous m'avez dit que les temps le demandent, que dans ces périodes de grande incertitude, il faut se retrouver « en vrai ». Je suis tout à fait d'accord. En 2025, je vais continuer à battre la campagne. Nous allons tenter d'étendre notre zone géographique (région lyonnaise et Vercors en vue). Et surtout, nous allons passer de bons moments ensemble, se taper quelques bonnes rigolades, cueillir, préparer, réfléchir aux problématiques de santé qui nous affectent tous.

Vous serez des nôtres ?



DÉCEMBRE

AU JARDIN DE MÉDICINALES

- Il est impératif de pailer les plantes sensibles au froid avant les premières gelées. Pour ceci, vous pouvez utiliser les feuilles mortes qui sont tombées de vos arbres. Plutôt que de les composter, placez-en une couche épaisse sur ou autour de la plante. Cette couche se compostera au printemps et nourrira votre plante.
- Protégez votre compost pour qu'il ne soit pas trop lessivé par les pluies. Elles ont tendance à emporter les éléments nutritifs. Recouvrez-le d'une bâche s'il est exposé aux intempéries.
- Si vous avez identifié un carré vierge de jardin qui recevra bientôt de nouvelles plantes, vous pouvez commencer à épandre du fumier. Le passage des pluies hivernales assurera par la suite une bonne intégration des nutriments dans la terre. Si vous avez récupéré les graines de vos plantes pour les semer au printemps, assurez-vous qu'elles ne soient pas à l'humidité, elles pourraient pourrir. Si votre maison est humide, achetez des petits sachets déshydratants (aussi appelés « dessiccants ») et placez un sachet dans chaque poche de graines.
- Décembre est aussi le mois des grandes réflexions pour le jardin de printemps. Asseyez-vous dans un endroit chaud, préparez-vous une bonne infusion, et planifiez sur papier vos futures rocailles, carrés et autres plates-bandes.

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

Rédaction : Christophe Bernard, Emilie Gnerro, Aude Hitier, Marie Nauleau, Sabine Couttier

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

Contact : altheazine@altheaprovence.com

