



JANVIER 2025

Althea
Provence

ALTHEAZINE



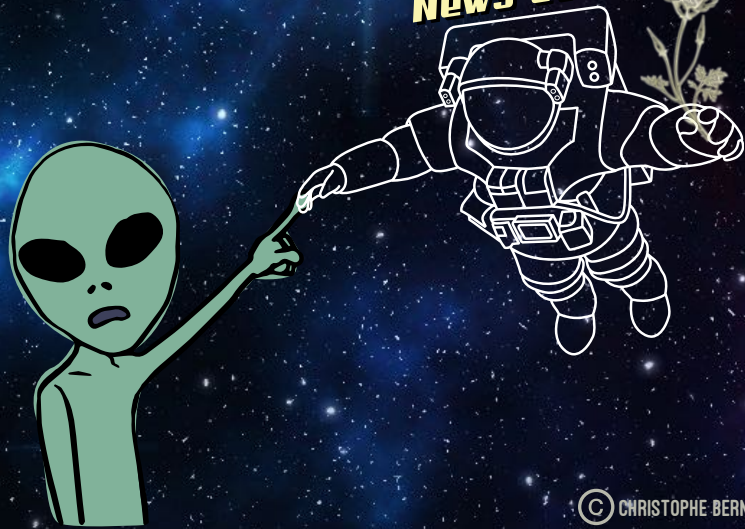
2025

Que la
force des
plantes

soit avec toi



News Ecole



L'ÉDITO

du Boss



Tu les entends. Ils sont en train de réclamer leurs tisanes.
Maudite soit ma carcasse rouillée, je n'ai pas été assez vite.



oblige l'as la vie

2025

En janvier, on parle de résolutions. C'est le moment de faire des plans, parfois un peu « sur la comète ». On se fixe des objectifs puis on fonce. Quelques fois, on s'épuise en route. Vous voyez, ça, c'est un peu l'histoire de ma vie. Je sprinte, puis grisé par la vitesse, je me crame, je me relève, et je repars pour un tour.

En ce début 2025, j'ai l'impression d'être enfin arrivé à ma place. Je n'ai plus nulle part où aller si ce n'est ici. Et ça tombe bien, j'y suis déjà ! Donc aucune nouvelle résolution pour moi. Juste continuer avec l'école, avec vous, je vais prendre le temps de venir vous voir en région quasiment chaque mois.



Meeeeh

D'oser tout, ton
équipe se permet

Ouais ouais punaise je sais
bien, merci l'équipe de choc
hein ! Saperlipopette !

Boire une
verveine tu dois.

Je voudrais vous présenter mes meilleurs vœux, que 2025 vous apporte une bonne dose d'apprentissage (de l'herboristerie). Qu'elle vous sorte de votre zone de confort (mais pas trop). Qu'elle vous donne le temps d'empoigner le sac à dos, les chaussures de marche, et d'aller vous trouver dans les grands espaces. Ou tout simplement dans un pot en terre cuite, les doigts noirs de terre, à semer un peu de mélisse ou de matricaire. Ou peut-être en cuisine, à préparer une confiture de baies de sureau ou un sirop de cynorhodon ? Le bonheur est fait de ces petits gestes simples que l'on n'apprécie jamais assez. Cette nouvelle année nous donnera-t-elle la sagesse de savourer ces petits moments ?

L'ÉCOLE 2025

Les news

Après avoir accompagné deux cohortes sur la nouvelle formation Santé Ostéo-articulaire, j'ai le grand plaisir de vous annoncer la **disponibilité** de la formation à **tous** dans le catalogue de l'école. Je vais maintenant commencer le travail sur le prochain programme, consacré au **système urinaire** (le plus gros morceau : les cystites). Ne me demandez pas quand ce sera prêt, je suis incapable de prédire. Je sais quand je démarre, je ne sais jamais quand je termine. De plus, en 2025, je vais faire de nombreux ateliers en région, cela va donc me ralentir un peu. Mais c'est pour la bonne cause !

Et puis aussi, on a rénové notre bon vieux site, vous avez vu le nouveau ? Sympa non ?



Et bien sûr comme toujours l'agenda 2025 est disponible sur le site avec toutes les infos qui vont bien

Le ZOOM d'Emilie

QUE LA
FORCE
DE LA
BADIANE
SOIT
AVEC
TOI.

*(parce qu'on sort des fêtes
et qu'on en peut plus du bide !)*



La badiane, cette étoile filante des épices, vient tout droit du sud de la Chine et du nord du Vietnam, où elle fait la fête depuis plus de 3000 ans ! En Chine, elle est la superstar des cuisines et de la médecine traditionnelle, adorée pour son parfum envoûtant et ses super-pouvoirs médicaux. Que demander de plus ?!

Et sinon ?



PRÉCAUTIONS :

Pas chez la femme enceinte,
allaitante
ou présentant des risques de cancer
du sein ou mastose mammaire...



La badiane



Également connue sous le nom d'anis étoilé, la badiane est le fruit du badianier de Chine (*Illicium verum*).

Elle se présente sous la forme d'une étoile à huit branches contenant des graines. Utilisée en cuisine pour aromatiser les plats et les boissons, elle est aussi prisée pour ses vertus médicinales. Parmi ses bienfaits, la badiane facilite la digestion, soulage les maux de ventre, les ballonnements et les flatulences. Elle possède également des propriétés expectorantes, utiles contre la toux et les infections respiratoires. En infusion, elle peut aussi aider à calmer le stress et favoriser le sommeil.

INFUSION DIGESTIVE À LA BADIANE



INGREDIENTS :

3 étoiles de badiane
250 ml d'eau
Miel ou citron (facultatif)

PRÉPARATION :

Faites bouillir l'eau dans une casserole.
Ajoutez les étoiles de badiane à l'eau bouillante.
Laissez infuser pendant 10 minutes.
Filtrez l'infusion et retirez les étoiles de badiane.
Ajoutez du miel ou du citron selon votre goût.
Cette infusion est idéale après un repas pour faciliter la digestion et soulager les ballonnements.



*Tu t'es encore ressenti
Jabba !!?*



OMG!

SCOOP ASHWAG

En cultivant l'**aswhagandha** chez moi, je ne suis jamais arrivé à la garder pendant les mois les plus froids de l'hiver Provençal (vallée du Rhône, le mistral pique certains jours). Et puis **Palmira Martins**, fondatrice de Flora Feminae, m'envoie un jour des petites plantules pour que je les teste au jardin. J'ai remarqué que les plants de Palmira avaient les feuilles beaucoup plus vertes et charnues que les miens, c'était donc une variété différente.

J'ai fait des recherches, et regardé attentivement les photos de **Richo Cech** à Strictly Medicinal Seeds : il semble que j'avais toutes ces années cultivé la variété indienne, alors que Palmira m'avait peut-être envoyé une variété africaine. Je ne suis pas sûr de ce que j'avance à ce stade, mais cette variété a survécu un premier hiver chez moi. Je vais voir si elle survit ce 2e hiver, je pense que oui. L'avantage est qu'elle devient de plus en plus grande et forte chaque année, et la taille des racines, la partie médicinale, devient de plus en plus conséquente. Si vous cultivez l'ashwagandha, cette information vous sera peut-être utile ?



VRAC



Un p'tit
Quiz
vous
vouloir ?

A propos de la vergerette du canada **Conyza canadensis**, quelle phrase n'est **pas** juste ?



- a) C'est une astéracée annuelle.
- b) C'est une anti-inflammatoire des systèmes digestif et articulaire.
- c) Elle est contre-indiquée en cas de maladies chroniques de l'intestin.

Réponse c : faux, au contraire, puisqu'elle est anti-inflammatoire digestive.

RÉSULTAT CONCOURS CHOCO



Il fallait répondre **FAUX** bien sûr, la "litézathénine" n'existe pas, pur produit de l'imagination de notre éditrice dévouée. Tout le reste fait bien partie du chocolat cru. Merci pour vos très très nombreuses participations !

bisous

Gagnante du concours de Noël
Marie-Jeanne B.



2025

L'ÉQUIPE VOUS SOUHAITE :



Aude

Je te souhaite juste deux choses :

- Tout ce qui te fera plaisir
- Rien qui te fasse souffrir.

Avec du love et un peu de miel.

2025 , je vous souhaite de dessiner ce que nous avons de meilleur, de tisser cette nouvelle « toile à régner » , toile faite de tous nos brins d'énergie , nous sommes colibris, tisseurs de notre avenir , chacun a sa place , chacun de nous a son rôle à jouer. Que cette nouvelle année vous fasse vibrer, vous enthousiasme, vous donne de l'énergie pour que la Vie sur notre Terre puisse se déployer harmonieusement et transformer nos "soucis -calendula" en bonne crème réparatrice.



Sabine

Je vous souhaite à tous une superbe année 2025, pleine de bonnes surprises, avec un peu plus de soleil que l'année précédente évidemment, une bonne santé avec l'aide de nos amies les plantes, et surtout avec des moments de joie auprès des gens que vous aimez !! Un petit lait d'or, un plaid et un bon feu de cheminée pour se réchauffer, un petit jus de citron après le repas pour aider à digérer, et avec ça on est heureux n'est-ce pas ?



Emilie

Je te souhaite des randonnées en nature à n'en plus finir. Des paysages tellement beaux que même ton appareil photo en aura la mémoire saturée

Que cette année soit remplie de découvertes botaniques, de fous-rires et de souvenirs inoubliables.

Le tout entouré(e) des bonnes personnes qui t'élèvent plus haut que le Mont Ventoux (chez nous en Provence déjà c'est haut quand même)

Voilà, Bonne année à toutes et que 2025 soit pleine d'aventures et de découvertes avec toute l'équipe d'Althea Provence



Marie

2025

L'AGENDA EXPRESS

Mars 16 :

Lieu : Allaman (Suisse)

Thème : journée conférence + ateliers sur la cure dépurative et la détox avec Guillaume Besson et Laura Marrilly-Tomasik

Avril 11, 12 et 13 :

Lieu : Bugey (Ain)

Thème : week-end conférences, sorties plantes, ateliers et cuisine sauvage avec Guillaume Besson autour de la cure dépurative et la détox

Mai 2, 3 et 4 :

Lieu : Les Plans-sur-Bex (Suisse)

Thème : week-end conférences, sorties plantes, ateliers et cuisine sauvage avec Guillaume Besson autour de l'épuisement et du burnout

Juin 27, 28 et 29 :

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 :

Lieu : Puy-de-Dôme (lieu exact à définir), 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 :

Lieu : Les Gets (Haute-Savoie)

Thème : week-end conférences, sorties plantes, ateliers et cuisine sauvage avec Guillaume Besson autour du bien vieillir

Août 19 :

Lieu : La Chaux (Suisse)

Thème : journée conférence, ateliers et cuisine sauvage avec Guillaume Besson et Valérie Catala sur un thème à définir

Octobre 4 et 5 :

à Laurède (Landes)

Samedi 4 : balade bota et stage avec le duo Thierry Thevenin et Christophe Bernard

Dimanche 5 : balade bota et ateliers, conférences, petit marché de PPAM.

Octobre 10, 11 et 12 :

Lieu : Vercors, lieu exact à définir

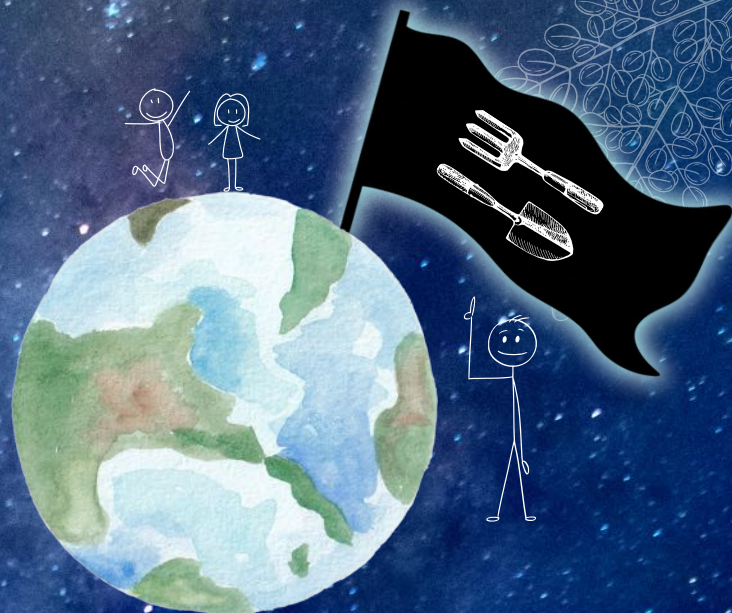
Thème : week-end conférences, sorties plantes, ateliers et cuisine sauvage autour de l'immunité

Vous êtes ppam dans le 40 ou le 64, vous souhaitez participer au marché des Simples Sauvages à Laurède ?
Contactez Aude
tantiewa@gmail.com

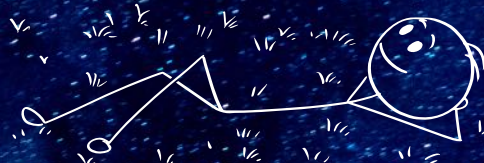


JANVIER

AU JARDIN DE MÉDICINALES



- Pensez à nourrir la terre pour le printemps à venir. Si vous avez identifié un carré ou une bande qui va accueillir de nouvelles plantes, épandez du fumier ou du compost. Rien de tel pour brûler les calories emmagasinées pendant les vacances de Noël !
- Surveillez les vivaces qui craignent le froid : vérifiez que le paillage que vous avez préparé en novembre et décembre est toujours en place et n'a pas été balayé par le vent.
- Si la neige s'accumule sur vos plantes, ne l'enlevez pas, et attendez qu'elle fonde toute seule avec le radoucissement des températures. Elle garde la température au sol constante, et est riche en azote.
- Les médicinales qui ont été hivernées à l'intérieur font souvent grise mine en janvier. Sortez vos pots à l'extérieur les jours de soleil afin de leur faire profiter de ce petit moment de bonheur.
- Vous pouvez semer les graines qui nécessitent une stratification à froid, comme l'échinacée, le houblon, la verveine, ou la brunelle. Préparez un bac de plantation que vous remplissez de terreau, une caisse en bois ou en plastique tapissée d'un sac est idéale. Humidifiez le terreau à l'aide d'un arrosoir, tassez, étalez les graines, recouvrez-les d'une mince couche de terre, tassez à nouveau. Placez la caisse à l'extérieur, à l'abri des animaux et des intempéries (sous un porche par exemple, recouverte d'un fin grillage). Humidifiez à l'aide d'un vaporisateur si la terre sèche trop. Attendez patiemment l'arrivée du printemps.



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

