

N° VI

FÉVRIER 2025

Althea
Provence



ALTHEAZINE



Edito du Boss

Zoom : la Rose



Au jardin médicinal

En vrac



Agenda Express



Recette d'avant guerre



L'ÉDIT

du Boss



Hum. Le premier qui
dit que je ressemble
à un Ewok va
manger ses orties

Cette
équipe va
me
terminer

CHRISTOBAL DE BOSSKERVILLE

Edito février :

Il fait froid. Je suis bien au chaud chez moi. Je pense à une époque où les gens n'avaient même pas de quoi se chauffer. Ni se soigner d'ailleurs. Dans les campagnes, le premier médecin était parfois à des heures de marche. Alors on utilisait les plantes que l'on connaissait, les "simples". Pas de mélange compliqué ni de transformation sophistiquée. Une tisane de feuilles de frêne, un cataplasme de feuille de chou, un sirop d'oignon. Il fallait que ça fonctionne vite et bien. Sinon on essayait autre chose. C'est ça, la force de la méthode empirique. Dans les campagnes, pas les moyens d'organiser une étude en double aveugle contre placebo. Alors lorsque j'entends "c'est obsolète" ou "ils ne savaient pas ce qu'ils faisaient", je m'insurge. Cela reflète l'incapacité de visualiser ce que la méthode empirique peut faire au cours des siècles, d'une génération à l'autre, avec un savoir qui est passé, enrichi ou élagué en fonction des observations fines et de terrain. Certes, certaines pratiques méritent révision ou retrait. Mais globalement, nos ancêtres nous ont légué une belle encyclopédie du vivant. Qu'allons-nous faire avec ?

L'ECOLE

Les news

ça pousse chez Althea !

Et bienvenue à Léane,
nouvelle née de Sieur
Guillaume !

Et pour Dame Marie,
ça approche !

Porte du Savoir

Alors, les news qui se cachent
derrière la porte : la formation
"Accompagnement de la femme de la
puberté à la ménopause" est un peu
différente des autres. En effet,
quasiment toutes nos formations
concernent un sujet particulier : la
digestion, le stress, les allergies, les
infections hivernales, les troubles
ostéoarticulaires, etc. Là, c'est une
collection de différents sujets qui
affectent les femmes tout au long de
leur vie. Vous nous avez demandé
s'il était possible d'acheter juste
certains blocs de la formation. C'est
fait pour le bloc "Fertilité, Grossesse,
Allaitement et Post-partum". Vous
pourrez dès mi-février acheter cette
formation à part.

1ccafé du mélange (orties+framboisier) 3x/jour
dans un mug d'eau chaude, infusion 15 min

De mon côté c'est feuilles d'orties framboisier pour cette dernière ligne
droite de fin de grossesse ! J'augmenterai les feuilles de framboisier en
me rapprochant du terme et je me prépare une petite pommade à l'Ylang
ylang en externe pour les douleurs des contractions ! Mes petits baumes
de soins pour baby sont prêts. RDV après mon congé maternité !



Le ZOOM

D'Emilie

Encore un truc qui pique...

(On l'appela Dame Cunégonde pour l'occasion.)

TISANE APAISANTE ET ANTIOXYDANTE

Ingédients :

1 cuillère à soupe de pétales
de rose séchés
(ou 2 cuillères à soupe de pétales frais)
250 ml d'eau
Miel (facultatif)

LA PEAU ADOOOORE !

Masque hydratant : Ajoutez de l'eau de rose à de l'argile ou à du yaourt pour créer un masque hydratant et apaisant. Laissez poser 10 à 15 minutes avant de rincer.

Démaquillant doux : Mélangez de l'eau de rose avec une huile végétale (l'huile d'amande douce par ex) pour créer un démaquillant naturel et efficace. Bien mélanger avant utilisation.

Tonique pour le visage : Après avoir nettoyé votre visage, appliquez de l'eau de rose à l'aide d'un coton pour tonifier et rafraîchir votre peau. Elle aide à resserrer les pores et à équilibrer le pH de la peau.



Rose de Provins (*Rosa gallica*) :

Utilisée depuis le Moyen Âge, elle est connue pour ses propriétés astringentes, tonifiantes et cicatrisantes.

Rose de Damas (*Rosa x damascena*) :

Appréciée pour son huile essentielle, elle possède des vertus apaisantes, anti-inflammatoires et régénératrices.

Rose rugueuse (*Rosa rugosa*) :

Ses pétales et ses fruits (cynorhodons) sont riches en vitamine C et sont utilisés pour leurs effets tonifiants et immunostimulants.

Églantier ou rosier sauvage (*Rosa canina*) :

Ses fruits sont également riches en vitamine C et sont utilisés pour renforcer le système immunitaire et traiter les infections respiratoires



hummm c'est ce qu'on appelle découvrir le pot aux roses? ok je sors...

Considérée comme la fleur par excellence, la rose occupe une place prépondérante dans la culture médiévale. En médecine, la rose est largement employée dans la pharmacopée traditionnelle, héritée de l'Antiquité.

On est bien peu de choses Et mon amie la rose Ne l'a dit ce matin...



TRAC

Me gusta to have una lotion
per mon eczéma por please
t'as la ref ?

Wesh voilà comment obtenir un teint de
rose, c'est Ronsard qui va être content

“La rose est une
figure symbolique
tellement chargée de
significations qu'elle
finit par n'en avoir
plus aucune ou
presque “

Umberto Eco

La **rosacée** est certes bénigne, mais elle provoque des rougeurs au visage qui sont souvent gênantes. C'est une condition inflammatoire des petits vaisseaux sanguins du visage.

Lorsque je vivais aux Etats-Unis, j'ai appris à faire une petite préparation très connue des herboristes américains et toute simple à réaliser. C'est une macération de pétales de roses fraîchement cueillies dans un bon vinaigre de cidre bio. Une rose des jardins bien aromatique suffit. Placez une bonne quantité de pétales dans un petit bocal.

Remplissez avec le vinaigre de cidre jusqu'en haut, de sorte que les pétales soient bien recouverts.

Laissez macérer 2 à 3 semaines puis filtrez ce vinaigre aromatique. Diluez dans un peu d'eau et appliquez sur les plaques rouge matin et soir. La rose apporte un effet astringent et antiinflammatoire.

Le vinaigre de cidre régule le microbiote cutané et apaise lui aussi l'inflammation.



Sainte Hildegarde de Bingen nous propose une plante qui peut être consommée pour améliorer la qualité du sang et soulager la congestion de la tête.

Parmi les 3 propositions laquelle est la bonne réponse?

- a) le thym
- b) la partenelle
- c) le plantain

Réponse b) la partenelle

Tu tousses gras ?

Sainte Hildegarde nous a laissé de nombreux écrits. Dans son fameux « Les causes et les remèdes », elle nous donne un mélange de plantes pour accompagner une personne qui tousse : « Prends de la sauge, de la livèche en égale quantité et deux fois autant de fenouil qu'il y a des deux autres. Mets l'ensemble dans du vin jusqu'à ce que celui-ci en soit parfumé. Après avoir rejeté les herbes, chauffe le vin, fais boire chaud, jusqu'à guérison. ».

Je me permets de traduire (si mon interprétation du texte est bonne), simplifier et adapter ce mélange à la forme tisane pour un peu plus d'1 litre d'eau (disons 1 litre et 250 ml) :

- 1 cuillère à soupe de feuilles de sauge coupées menu
- 1 cuillère à soupe de racines de livèche coupées menu
- 4 cuillères à soupe de graines fenouil (assurez-vous qu'elles soient toujours bien aromatiques)

Laisser infuser à couvert pendant 10 minutes. Filtrer et boire chaud tout au long de la journée lorsqu'une toux grasse semble s'installer.



Praevalidus es magister,
quam eruditionem !

Oui je sais

ok
gratias
ago tibi



REPRISE DES ACTIVITÉS !

FÉVRIER

L'AGENDA EXPRESS

Mars 16 : Lieu : Allaman (Suisse)

Thème : ouïé conférence et ateliers sur la cure
dépurative et la connexion avec Laura Manly-Tomasik les
Bouddhistes de la Gaule et Guillaume Beson de
Nature en Conscience

Infos et réservations sur le site, page [Agenda](#)

Faudrait p'têt que
je tente la déttox
hein, hnnnnnnnn



Allez mon ami, viens te dépurer et te déttoxer une fois

FÉVRIER

AU JARDIN DE MÉDICINALES



- Février est un mois stratégique, un mois de **planification**. Vous n'avez plus que quelques semaines devant vous avant les premiers semis de mars !
- Il est temps de faire les réserves de terreau pour les plantations de mars. Si vous débutez, achetez du terreau stérile. Ce terreau a été chauffé afin de détruire les spores, bactéries, larves et autres organismes qui pourraient entraîner une fonte des semis. De plus, le terreau est propre et ne contient pas de graines étrangères. Avec plus d'expérience, vous pourrez utiliser la terre du jardin, sachant que des dizaines de graines différentes vont germer au printemps, et il vous faudra reconnaître vos plantules.
- Récupérez les vieilles caisses et cagettes qui vous serviront de bac de plantation. Autant faire du recyclage : tout vieux contenant peut faire l'affaire – une vieille baignoire, un vieux tiroir, etc. Le tout est de faire quelques trous au fond pour laisser passer l'eau.
- Achetez aussi des petites bandelettes spéciales semis, qui vous permettront de marquer le nom de la graine pour chaque semis. Vous pouvez aussi découper vos propres étiquettes dans une bouteille de lait en plastique, ou dans un pot vide de yaourt ou de crème fraîche. Utilisez un marqueur permanent, ou un stylo bille (faites un test pour vous assurer que l'encre ne parte pas à l'eau).
- Achetez un bon vaporisateur si vous comptez faire plusieurs semis. J'utilise un vaporisateur à dos de 20 litres qui me permet d'humidifier tous mes bacs en une seule passe. Vous trouverez des vaporisateurs de toute taille en jardinerie. Un conseil – n'achetez pas trop petit.

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

