

N° 7 MARS 2025

# ALTHEAZINE

Althea  
Provence

Edito du BOSS

News de l'école  
On accueille  
une nouvelle !

*I'm just a giboulée*  
*And everytime I go, People know the part I'm playing*

Vrac + Vrac

Le jardin des médicinales

ZOOM :  
le nombril de Vénus

Agenda Express

Oupsie

# L'ÉDITO

du Boss



Cela va peut-être vous surprendre, mais j'ai été un grand colérique. C'était une lutte incessante contre cette « montée de pression » que je vivais tous les jours. J'ai vécu la vie avec une grande intensité dans ma tête, et donc dans mon corps aussi. À un moment, la cocotte-minute était sur le point d'exploser, alors je relâchais la pression. Sur les autres, sur moi aussi – j'ai été mon pire bourreau. Je n'en suis pas fier, mais c'est la réalité. Maîtriser mes colères a été le travail d'une vie. Les plantes y ont participé. J'ai pu, au fil des décennies, trouver mes plantes compagnes (**tulsi** et **scutellaire** en infusion, huile essentielle de **camomille noble** et ma très chère **lavande**). Les plantes cholérétiques (les grandes amères en particulier) furent salutaires (montée du feu du foie, moi le grand migraineux ?) Mais c'est surtout un gros travail sur moi qui aura porté ses fruits. Aujourd'hui, je ne pense pas qu'il y ait de colères « justes ». La colère fait mal à celui qui la reçoit, et elle ne soigne aucunement celui qui la dispense. J'en sais quelque chose. S'insurger, oui. Les occasions ne manquent pas aujourd'hui. Mais arriver à le faire avec force et conviction, et pas dans la rage destructrice, n'est pas chose facile. Malgré les progrès indéniables, cela restera pour moi le travail d'une vie.

Ah ouais quand même

Et puis voilà comment l'équipe me traite aussi

Mouais c'est une dinguerie ça

Voui

Une petite camomille ?

Allez !

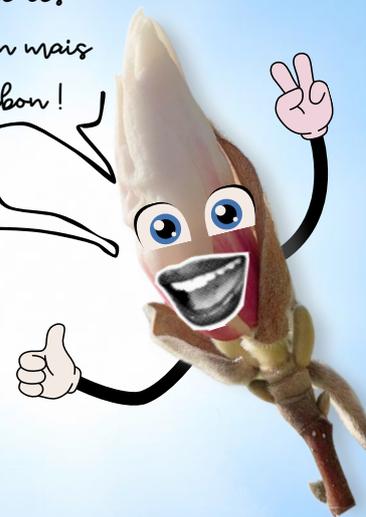
Tas la ref ?

# L'ÉCOLE

Les news

*Naaaan parce que les  
bourgeons c'est bon mais  
c'est pas du bonbon!*

*Webinaire le 5 mars!*



## C'EST DE SAISON ! NOUVELLE FORMATION : LES FONDATIONS DE LA GEMMOTHÉRAPIE

Il y a deux ans environ, Christophe demandait à **Valérie Catala** "Du Bourgeon à La Fleur" de créer un programme de gemmothérapie pour l'école Altheaprovence. Ils s'étaient rencontrés à différentes reprises, avaient organisé des ateliers ensemble, et Christophe a tout de suite vu qu'elle avait ce qu'il recherchait pour notre Ecole : les connaissances et les compétences bien sûr, mais aussi l'expérience de terrain (cueillir et confectionner), l'expérience de praticienne (conseiller), et une bonne dose d'authenticité et d'humanité. Il a bien fallu ces **deux années** de travail, avec tous les hauts et les bas que la vie nous réserve. Mais le nouveau bébé est là ! Nous l'avons intitulé « Les fondations de la gemmothérapie ».



Dans cette formation, Valérie vous présente la gemmothérapie comme pratique contemporaine et durable, utilisant les bourgeons et jeunes pousses pour leur concentration en énergie et information végétale. Complémentaire à la phytothérapie, elle s'inscrit dans une démarche écologique grâce à une extraction nécessitant peu de ressources.

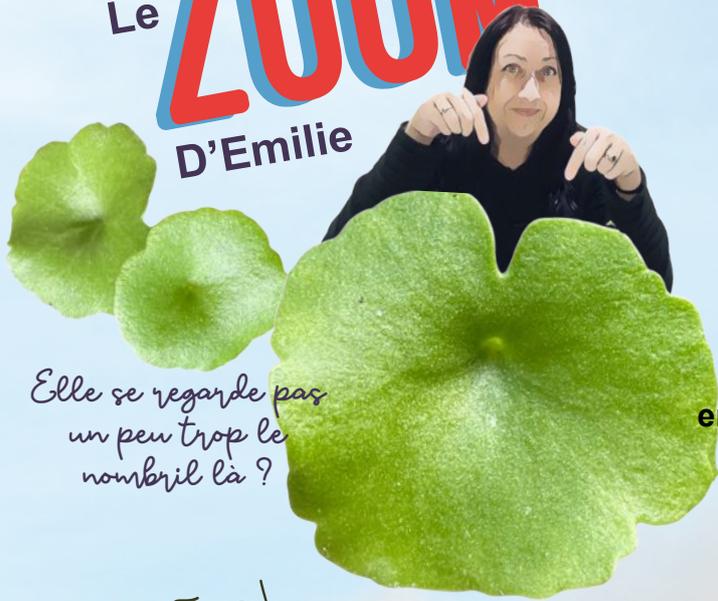
On vous attend pour la première cohorte ou peut-être la suivante ! Christophe et Valérie vont vous faire un webinaire de présentation le 5 mars avec une remise spéciale de lancement pour ceux qui vont nous rejoindre.

Tous les abonnés de la newsletter seront informés.



# Le ZOOM

D'Emilie



*Elle se regarde pas un peu trop le nombril là ?*

*Nous de Zeus !  
Mais WoW quoi, c'est  
comme de l'aloë vera !*



*Ca va, pas besoin  
d'en faire une  
salade ! Ah si ?*



*Tu as vu comment elle  
se la pète la Vénus !*



## NOMBRIL DE VÉNUS

Le nombril de Vénus (*Umbilicus rupestris*), aussi connu sous le nom d'ombilic de Vénus ou ombilic des rochers, est une plante vivace qui prospère dans les murs ou les fissures des zones ombragées et humides. Les feuilles de cette plante possèdent des propriétés médicinales : elles sont diurétiques, reminéralisantes, cholagogues et vulnérinaires. On peut les utiliser en jus ou consommées telles. Elles peuvent être appliquées en cataplasme sur les blessures, brûlures, furoncles pour favoriser la cicatrisation.

Les mucilages confèrent à la feuille une texture croquante, rafraîchissante, juteuse et fondante, à l'image de la chair du concombre. Le nombril de Vénus se distingue par ses feuilles charnues et creusées. De plus, elle regorge d'oméga 3, d'antioxydants, de vitamines, de fer, de calcium et d'autres précieux minéraux.

Dans l'Antiquité, cette plante était associée à la déesse Vénus, symbole de beauté et de fécondité. Les feuilles en forme de nombril rappelaient la connexion à la vie, et la plante était dite "porteuse de bonne fortune".

Saviez-vous que l'on peut consommer ses jolies feuilles vertes ? Leur croquant et leur petit goût de concombre sont très appréciés en salade, au vinaigre comme des cornichons, en velouté, et même en guise de toasts ...

# VRAC

**Mars**, dieu de la guerre chez les Romains, mois du printemps, symbole de force et renouveau, de cette "Vie-ô-lance", qui perce la matière pour danser dans la lumière et féconder la Terre. Observez ces plantules minuscules fissurer le béton, éclater nos murailles pour venir nous réveiller de ce long sommeil hivernal ! Il est temps de vous raconter mes salades sauvages :

Nourrissantes, elles apportent à l'organisme le peps printanier et la véritable satiété.

Mon mélange préféré entremêle saveurs douces, amères, piquantes, voire âcres : feuilles de plantain, vergerette du Canada, mâche sauvage, pissenlit, chicorée, lamsane, cardamine... et des pétales de fleurs comme le calendula ou les pâquerettes.

Cueillez dans des lieux sûrs, loin des passages de renards (risque d'échinococcose). Je lave les feuilles, les trempe 4-5 min dans de l'eau à +60°C, puis les plonge dans l'eau froide. Après essorage et découpe, j'ajoute les fleurs, un filet de citron, de l'huile d'olive et surtout de l'ail. Vous obtiendrez alors le "message" de mars !

Sabine



Brouuuuuu !

## QUIZ!

Parmi ces 3 plantes, laquelle fait partie du clan des Crassulacées?

- a) l'hydrocotyle vulgare
- b) la ciboulette sauvage
- c) le nombril de vénus

réponse c

**Mars**, traditionnellement mois des giboulées où les orages et les averses alternent avec de belles éclaircies printanières, comme une colère qu'on finit par maîtriser. Une bonne colère, une saine colère, de celles qui agissent comme un moteur pour aller vers le mieux et le juste, c'est une émotion aussi nécessaire que la pluie ! Et quand ça m'arrive, de plus en plus rarement c'est vrai, l'âge de la sagesse aidant (la **flemme** surtout), j'aime le moment où je redescends de ce tourbillon affolant, avec l'aide d'une bonne tisane d'aubépine à laquelle je joins une pincée de verveine citronnelle. Et si ça ne suffit pas j'ajoute une dose d'escholtzia histoire de ne pas passer trop de temps sur la digestion de mon ire, le temps passe trop vite.



Aude

# VRAC



La fleur qui représente le mois de mars est le narcisse.

Parfois confondu avec la jonquille (qui est une variété de narcisse qui se caractérise par des fleurs jaunes), le narcisse (*Narcissus*) est une plante bulbeuse au cœur jaune mais aux pétales blancs.



## La dynamique des premiers bourgeons

Le printemps s'éveille, et avec lui la fascinante période du débourrement ! En quelques jours, les bourgeons et jeunes pousses explosent de vie, concentrant toute l'énergie vitale nécessaire à la régénération. Les premières essences à s'ouvrir sont les arbustes au bois léger, comme le sureau noir et les noisetiers ainsi que les buissons ligneux avec les ronces et les églantiers. Puis viennent les arbres au bois tendre, tels que les charmes, avant l'éclosion des bourgeons des majestueux hêtres, chênes et frênes.

Parmi les plus hâtifs, l'églantier, allié des plus jeunes, renforce leur immunité ORL et pulmonaire. La jeune pousse de ronce, précieuse pour les séniors, soutient les tissus ostéo-articulaires et respiratoires. Quant aux bourgeons de bouleau, adaptés à tous, ils favorisent le drainage des terrains engorgés après l'hiver, tout en soutenant la reminéralisation de nos organismes.

C'est le moment idéal pour aller à leur rencontre, observer leur éclosion et, pourquoi pas, les cueillir afin d'en faire des macérats de gemmothérapie.

*Valérie Catala*

ON EST DÉSOLÉS. LES PLACES  
PARTENT TRÈS, TRÈS VITE.  
AUTRES DATES SUR LA PAGE

AGENDA DU SITE !

# MARS

L'AGENDA EXPRESS

Allo ?  
Et sinon le printemps  
c'est le jeudi 20 mars  
2025 à 10:01:25



• **MARS 16 : COMPLET**

- LIEU : ALLAMAN (SUISSE)
- THÈME : JOURNÉE CONFÉRENCE + ATELIERS SUR LA CURE DÉPURATIVE ET LA DÉTOX AVEC LAURA MARILLY-TOMASIK DES BOURGEONS DE L'ERMITAGE ET GUILLAUME BESSON DE NATURE EN CONSCIENCE

• **AVRIL 11, 12 ET 13 : COMPLET**

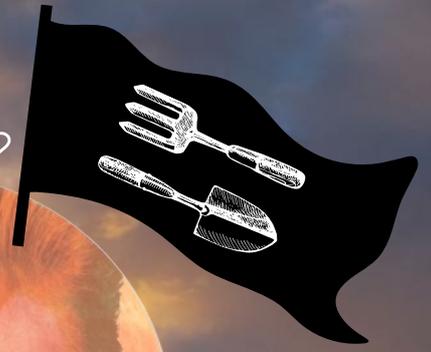
- LIEU : CHAMPAGNE EN VALMOREY (AIN)
- THÈME : WEEK-END CONFÉRENCES, SORTIES PLANTES, ATELIERS ET CUISINE SAUVAGE AVEC GUILLAUME BESSON AUTOUR DE LA CURE DÉPURATIVE ET LA DÉTOX



# MARS

## AU JARDIN DE MÉDICINALES

*Is there life on Mars?*



- Certaines graines comme l'échinacée, la brunelle ou le houblon ont besoin de stratification à froid. Mettez un peu de sable tamisé et humidifié (pas trempé) dans un sac ziploc et enfouissez vos graines dedans. Refermez le sac et placez-le au réfrigérateur dans le compartiment à légumes. Sortez-le au bout de 6 semaines (donc en avril), mettez graines et sable dans une passoire assez fine pour garder les graines mais laisser passer le sable tamisé, et faites couler de l'eau par dessus afin de récupérer les graines. Semez immédiatement.
- Vers la fin du mois, si le risque de gel est écarté dans votre région, commencez vos semis de graines de printemps (bardane, ortie, pavot de Californie, plantain, et bien d'autres).
- Certaines graines, en particulier celles des fabacées (astragale de chine, réglisse) doivent être scarifiées avant d'être plantées. Frottez délicatement la graine sur une feuille de papier verre à grain fin afin de faire à peine apparaître l'endosperme (partie blanche sous l'enveloppe externe), puis plantez.
- Utilisez les vieilles caisses et cagettes dont nous avons parlé le mois dernier. Recouvrez-les de plusieurs couches de journal ou de vieux sacs de terreau vides, remplissez-les de terreau et faites vos semis dedans. Rajoutez une bonne poignée de sable par seau de terreau afin de lui donner un meilleur drainage et de réduire les risques de pourriture des graines.
- L'humidification des semis est la clé de la réussite. Munissez-vous d'un bon vaporisateur et contrôlez vos semis au moins une fois par jour, idéalement deux si vous avez une véranda ou une serre. Ne laissez pas la surface du bac sécher et se craqueler.

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](mailto:altheazine@altheaprovence.com)

