

N°8 AVRIL 2025

Althea
Provence

ALTHEAZINE

Edito du Boss



Le Vrac et le vrac



Zoom sur l'Edelweiss



News de l'école



Le Jardin des médicinales



L'agenda de ouf



L'ÉDITO

du Boss

Chers amis. Après plusieurs longs mois de négociation, j'ai le plaisir de vous annoncer l'acquisition du site Altheaprovence par le Groupe Lagardère.

En effet, le groupe a décidé de s'investir dans le bien-être physique et psychoémotionnel de la population francophone. Hors de toute préoccupation financière, le groupe s'engage à mettre à disposition de notre petite équipe un budget annuel de 2,6 millions d'euros. Cette somme ne rentrant pas dans ma brouette, j'ai décidé d'acheter une remorque pour ma tondeuse auto-portée afin de transporter la somme dans ma cabane de jardin pour stockage sécurisé. L'utilisation de la somme étant à déterminer, nous vous tiendrons au courant dans les mois à venir.

Svp, dites à cette équipe d'arrêter d'abuser là !
Nan mais franchement ?

Frérot je suis dedans aussi

Ouais j'ai vu je me sens moins seul

Mais t'es mon frérot pas mon papy !

Rhooo quand même les têtes que ça nous fait !

Insane ! Une gentiane pour faire passer ?

Carrément top

T'as la ref ?

L'ÉCOLE

Les news

Beaucoup de renouveau et de bourgeonnement à l'école AltheaProvence cette année. Tout d'abord, nous avons travaillé plusieurs mois pour devenir **centre de formation** et mettre tous les processus en place (signature des contrats de formation en particulier).

Elève Althea heureuse

Nous avons affiché complet pour la nouvelle formation de gemmothérapie 48 heures après lancement avec un webinaire en duo Valérie et Christophe !

Alors ça c'est ouf de ouf !

Le programme "Fertilité, grossesse, allaitement et post-partum" a été lancé.

Nous travaillons actuellement sur la certification Qualiopi

Le programme "santé ostéoarticulaire" est rouvert.

Y a pas d'os dedans, bro

(je ne vous raconte pas la charge de travail supplémentaire !)

Bref, un printemps extrêmement occupé pour notre petite équipe. Mais quel vache de bonheur de voir que vous répondez présent à l'appel !

L'administration ça rend chèvre



LE ZOOM

d'Emilie



L'edelweiss



L'edelweiss, souvent appelée "reine des glaciers" ou "étoile d'argent", est une plante montagnarde reconnue pour ses nombreuses propriétés médicinales.

Antioxydante : L'edelweiss contient des flavonoïdes et des polyphénols qui aident à lutter contre le stress oxydatif et à maintenir la jeunesse des cellules.

Anti-inflammatoire : Les composés spécifiques comme les leontopodines et les tannins possèdent des propriétés anti-inflammatoires.

Astringente et antiseptique : Utilisée pour apaiser les problèmes cutanés tels que les brûlures légères, les rougeurs et les démangeaisons.

Digestive : Traditionnellement, l'edelweiss est utilisée pour faciliter la digestion et calmer le mal des montagnes.

Respiratoire : Elle aide à soulager les maux de tête et les troubles respiratoires comme la toux et les angines.



Euhhhh Heidi maintenant ?



Le macérât huileux d'edelweiss

Nourrissant, réparateur, anti-âge mais aussi assouplissant et apaisant il est préparé avec les sommités fleuries d'edelweiss issues de cultures et d'huile végétale (tournesol par exemple) la cueillette étant strictement interdite.

Né pas utiliser en cas de sensibilité aux salicylés et aux asthmatiques.



Traditionnellement, offrir une edelweiss, c'était comme envoyer un message d'amour en mode warrior ! Les hommes n'hésitaient pas à escalader des montagnes périlleuses pour dénicher cette fleur rare et la remettre à leur dulcinée, prouvant ainsi qu'ils étaient prêts à braver tous les dangers par amour et bravoure.



Euhhhh non en fait... c'est une plante protégée ! Pffff

OMG ! F-J bouge toi d'aller cueillir des edelweiss !!

Nom d'un Leontopodium alpinum, sont fous !

Tu vas pas écouter ces balivernes ma biquette ! anti-âge, pffff !

Psssst, Siiiiiiii ! : tu savais que l'edelweiss c'est aussi trop bien pour la peau : ma chérie avec ses propriétés anti-âge tu vas être ma-gni-fayque !



VRAC

Bienvenue petit Camille !



Les maraines les fées d'Althea, choupinettes non ?

Bébé Camille est arrivé, les yeux grands ouverts sur le monde et sans pleurer. Je l'avais appelé Alchémille quand il était dans mon ventre et le prénom Camille semblait aller de soi, il m'évoque le calme, la douceur. Et c'est vrai que c'est un bébé calme, dont je masse les petites fesses et cuisses irritées avec un baume de calendula - lavande.

De mon côté, l'hydrolat d'hélicryse a aidé la cicatrisation de la plaie superficielle de la césarienne (ce qui n'est pas une mince affaire, et au fait pourquoi diantre taisons-nous les traumatismes de l'accouchement ?).

Je prends soin de la peau de mon ventre avec des massages aux huiles nourrissantes (avocat) et baume karité miel calendula millepertuis.

Depuis qu'il est entré dans la 3e semaine, mon Camillou souffre de coliques et de RGO, j'ai ajouté à ma tisane d'orties - framboisier des semences de fenouil pour améliorer sa digestion, je lui donne des probiotiques adaptés, un peu d'hydrolat de mélisse, je lui masse le ventre, nous faisons du peau à peau. Hélas ça ne suffit pas toujours, et cela s'ajoute à la difficulté de l'allaitement (et non, ça n'est pas facile comme on pourrait le croire !).

Bref bref c'est le début de l'aventure !!!



Un mini Boss qui n'en revient pas (un peu comme avec le million de followers non ?)

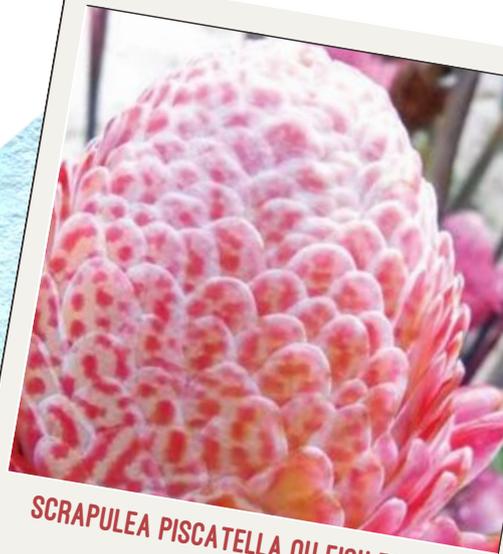
Fun fact : le grand amour du chocolat de Christophe remonte au temps où il avait gagné un oeuf de Pâques aussi gros que lui (on lui racontera plus tard qu'il en mangea une bonne partie à lui seul).

On a la preuve.



VRAC

La nature nous offre toujours des choses fantastiques, et souvent de belles découvertes. Une amie botaniste en poste en Amazonie Centrale me faisait justement part la semaine dernière, sous réserve d'analyses bien plus poussées que celles faites sur place, de la découverte récente d'une plante extraordinaire et rarissime qui aurait la particularité de développer les capacités cognitives et intellectuelles sur le long terme et de façon définitive. Je vous présente la **Scrapulea Piscatella** ou "Fish Flower".



SCRAPULEA PISCATELLA OU FISH FLOWER.

Beauté dangereuse car seuls ses pétales de couleur unie sont utilisables, les autres étant hautement toxiques et provoquant des spasmes musculaires, principalement au niveau du visage. A forte dose elle peut même amener une demi-paralysie faciale qui laisse la personne atteinte avec la bouche perpétuellement ouverte, maxillaires paralysées. Néanmoins, une utilisation de quelques semaines sous surveillance médicale a permis aux chercheurs de certifier la psycho stimulation des connexions neuronales sur des sujets volontaires : il semble établi que les principes actifs de Scrapulea Piscatella augmentent de façon surprenante le quotient intellectuel et ainsi les capacités cognitives : la mémoire, le langage, le raisonnement, l'apprentissage, l'intelligence, la résolution de problème, la prise de décision, la perception ou l'attention. Bien entendu cette plante est pour le moment introuvable sur les marchés et seuls quelques chamans autochtones savent la dénicher. Ils ont pris la décision de la faire connaître afin, disent-ils, "d'améliorer rapidement les capacités intellectuelles de la partie du monde qui dévore l'autre partie du monde afin de les convier à une réflexion sur une amélioration pérenne". C'est une affaire à suivre de près.

Q2



Parmi ces 3 plantes laquelle est une bonne dépurative ?

- a) le cabenduba
- b) la feuille d'artichaut
- c) le bourgeon de pin



“Pendant la nuit, le vent avait emporté les derniers nuages et l'azur était d'une couleur splendide. Le soleil jetait sur l'alpe verte une lueur merveilleuse. Toutes les petites fleurs bleues ou jaunes ouvraient leurs corolles et semblaient regarder l'astre du matin. Heidi courait ici et là, poussant des cris de joie. D'un côté le sol était rouge de primevères, de l'autre, il était bleu de gentianes, et, partout, des digitales et des campanules mêlaient leurs teintes variées au vert de la prairie et inclinaient leurs têtes au soleil.”

Johanna Spyri

AVRIL

L'AGENDA DE OUF

D'autres dates disponibles sur le site Althea Provence, page Agenda, comme d'hab.

Tous ces événements sont **COMPLETS !**
mars, avril, mai et juin bouclés, on est désolés pour celles et ceux qui auraient voulu participer, mais on est aussi très heureux de cet engouement pour nos bonnes herbes !

Agenda 2025

Pour les lieux, nous allons faire un tour par notre mieux possible.

Pour les week-ends de 3 jours (2,5 jours pour être précis : vendredi et samedi) et les repas du vendredi soir.

- Mars 16 : **COMPLET**
 - Lieu : Allaman (Suisse)
 - Thème : journée conférence + atelier
- Avril 11, 12 et 13 : **COMPLET**
 - Lieu : Champagne en Valmorey (Ain)
 - Thème : week-end conférences, soirées
- Mai 2, 3 et 4 : **COMPLET**
 - Lieu : Les Plans-sur-Bex (Suisse)
 - Thème : week-end conférences, soirées
 - → Réservations ici
- Juin 27, 28 et 29 : **COMPLET**
 - Lieu : Les Gets (Haute-Savoie)
 - Thème : week-end conférences, soirées
- Juillet 11, 12 et 13 : **RESTE DES PLACES**
 - Lieu : Puy-de-Dôme (lieu exact à confirmer)
 - Thème : week-end conférences, soirées
 - → Réservations ici
- Juillet 18, 19 et 20 : **COMPLET**
 - Lieu : Les Gets (Haute-Savoie)
 - Thème : week-end conférences, soirées
 - → Réservations ici

Il reste quelques places pour des stands ppam et dérivés au marché du 5 octobre 2025 à Laurède (40250), contactez Aude : tantiewa@gmail.com

Quiz : réponse B

AVRIL

AU JARDIN DE MÉDICINALES

Alors désolé si j'te désolé mais perso tant que je peux brouter tu vois... comment dire...

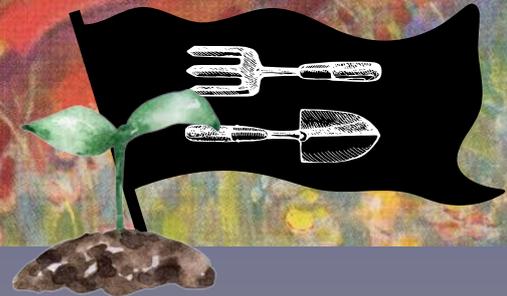
Je m'énervée pas en revanche ça fait une heure que tu me tiens la tête, je pense que tu peux la lâcher maintenant.

stp.

Oupsie

T'sé ma biquette, cette année je sais pas si je vais remettre des concombres.

Hé mais ça va faut pas t'énerver non plus hein



- Les graines que vous avez semées le mois dernier ont commencé à germer. Si vous avez semé dru, il faut éclaircir vos plants pour ne laisser que les plus forts. Le matériel nécessaire : une pince à épiler, ou un doigté précis. Gardez uniquement le nombre de plants nécessaires pour vos projets, en vous assurant que les plants ne se touchent pas et qu'il y ait une bonne aération entre les plants. Et n'oubliez pas que l'on a tous tendance à trop planter et se laisser plus tard déborder par le travail.
- Préparez vos bandes ou vos carrés au jardin. Pour faire un travail propre, utilisez un cordeau de jardin. Pour les bandes, disposez votre cordeau en ligne. Pour les carrés, délimitez la zone à l'aide du cordeau puis travaillez à l'intérieur. Si votre terre est pauvre, épandez une bonne couche de compost ou de fumier composté et travaillez le tout à la bêche. Si elle est relativement bonne, épandez le compost et incorporez-le en surface à l'aide d'une griffe, mais ne le retournez pas à la bêche afin de ne pas trop perturber l'écosystème bactérien du sol.
- Commencez à réfléchir à des moyens de garder les escargots, limaces, et « mauvaises herbes » hors de vos zones de plantation. Je recommande une « zone propre » autour de vos carrés ou bandes, toujours tondue à ras du sol. J'utilise une débrouailleuse à fil afin de faire ce travail. Si les escargots et limaces sont un problème, vous pouvez épandre de la sciure de bois sur cette zone propre.

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

