

LE PETIT ALTHEAZINE

Tous les mois
LE PETIT ALTHEAZINE
Gratuit

SUPPLEMENT EDUCATIF ILLUSTRÉ
Ecole d'herboristerie appliquée Althea Provence

SUPPLEMENT EDUCATIF ILLUSTRÉ
Gratuit



EDITO
DU BOSS



ZOOM
LE COUCELICOT



VRAC & VRAC



LE JARDIN DES
MÉDICINALES



NEWS DE
L'ÉCOLE



L'AGENDA
DE OUT

L'ÉDITO

~~Du Boss~~
De la rédac

Mais de toute façon cette équipe s'autogère parfaitement quand il s'agit de me refaire la façade, zéro doute !

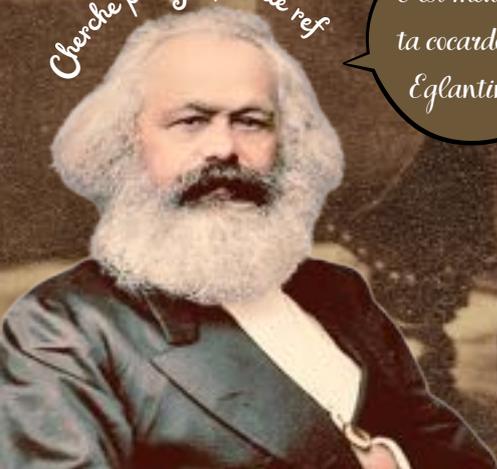
C'est dingue

Le domaine de la liberté commence là où s'arrête le travail déterminé par la nécessité. J'ai dit. Ici c'est la récré de l'équipe, que du fun !

C'est meugnon ta cocarde là !
Eglantine ?

Vous j'aime bien aussi, c'est stylé

Cherche pas y a pas de ref



Ah lalalala !
Vraiment, je sais que vous allez être forcément déçu·es, mais pour ce mois de mai : pas d'édito du Boss. Parce que le Boss, bah il court partout, tête dans le guidon, entre nouvelles formations, stages en présentiels, créations de contenus et le toutime. On pourrait dire que c'est une façon de rendre hommage au 1er mai, journée internationale des

Travailleurs ?
Une cocarde de fleur d'églantier sur l'oreille et le calepin en wifi entre les mains, thermos de romarin dans la besace, l'infatigable poursuit sa route entre transmissions et recherches, et trouve le moyen de culpabiliser un peu de ne pas répondre à l'appel de notre petit fanZine de ce mois-ci, c'est qu'on y prend goût aussi à notre petit défouloir du mois, tout bonhomme sérieux qu'on puisse être, mais t'inquiète pas Ô cher Boss, ton équipe va s'amuser pour toi. Ah mais pardon, l'équipe aussi est en mode ruche activée en ce printemps de nouveautés !
Bon, eeeh ben... l'AltheaZine de mai sera un peu maigrichon, on essaiera de se rattraper en juin ! En attendant, portez vous bien les ami·es des plantes, et profitez au possible de ce beau printemps (et de ces jours fériés !).

Aude

L'ÉCOLE

Les news

On continue d'avancer sur Qualiopi etc

Cool!

Carton plein pour la formation Gemmo. c'est génial!

HHM faudra du café

Ok

Le petit Christophe est demandé à l'accueil. Sa team le cherche. merci!

Cherchez plus il est en pilote auto sur la prochaine formation!

Bon 1er mai à toutes et tous!

QUIZ TIME!!!

Quel alcaloïde est principalement présent dans le coquelicot ?

- a) Morphine
- b) Codéine
- c) Rhœadine
- d) Rhœadream



COMMUNIQUE AUCAZOU

Alors non, bien évidemment Atthea n'ira jamais à Lagardère et Lagardère n'ira jamais à Atthea, même en brouette ! Tout va bien, nous restons intègres, c'était un poisson. Déso qu'on ait été si crédibles ! Et je me demande... La fleur qui rend intelligent, la " Scrupulea piscatella"... aussi ?

Médusée je suis

ouppie

SCAPHANDRE UTILISÉ PAR LA TEAM POUR PLONGER DANS LES ABIMES DE LA STUPEFACTION

c'est ouf

Vraiment!



LES COMPÈRES CHRISTOPHE ET GUILLAUME PARTIS À LA DÉCOUVERTE DES PLANTES PRINTANIÈRES. LEURS USAGES DANS LE PROCESSUS DE DETOX. LEURS BIENFAITS NUTRITIONNELS ET COMMENT LES INTÉGRER DANS NOTRE ALIMENTATION À CHAMPAGNE DE VALROMEY.

LE ZOOM

d'Emilie

Le coquelicot

Le beau coquelicot (*Papaver rhoeas*) est une plante annuelle de la famille des papavéracées, connue pour ses pétales rouges aux propriétés médicinales. Ils contiennent des anthocyanes et des flavonoïdes, offrant une propriété antioxydante, ainsi que des mucilages et des alcaloïdes, notamment la rhoeadine. Ils sont utilisés pour apaiser les toux spasmodiques et sèches grâce à leurs effets adoucissants et antitussifs. On l'utilise aussi pour améliorer le sommeil et l'endormissement sous forme de sirop.

*Au mois de Mai,
vrai comme te plais !**

10 FAITS SUR LE COQUELICOT

1. Nom scientifique : Le coquelicot est connu sous le nom de **Papaver rhoeas** et appartient à la famille des Papavéracées.
2. Origine : Il est originaire d'Eurasie, mais il s'est répandu dans le monde entier, notamment dans les régions à climats tempérés.
3. Apparence : Ses pétales sont rouge vif, avec parfois des taches noires à leur base, et sa tige est couverte de petits poils.
4. Symbole de mémoire : Le coquelicot est un emblème du souvenir des soldats morts, particulièrement après la Première Guerre mondiale.
5. Propriétés médicinales : Ses pétales sont utilisés pour leurs effets calmants, antitussifs et apaisants en phytothérapie.
6. Reproduction résiliente : Les graines de coquelicot peuvent rester dormantes dans le sol pendant des années, attendant les conditions idéales pour germer.
7. Impact écologique : Le coquelicot attire les pollinisateurs, comme les abeilles, ce qui contribue à la biodiversité locale.
8. Art et culture : Le coquelicot a inspiré de nombreux artistes, dont Claude Monet, qui l'a peint dans ses célèbres paysages impressionnistes.
9. Durée de vie : La fleur ne dure que quelques jours, mais une plante peut produire plusieurs fleurs sur une période prolongée.
10. Légendes : Dans les cultures anciennes, le coquelicot était associé au sommeil et aux rêves, grâce à ses propriétés soporifiques.

** Au mois de mai fais ce qu'il te plaît !*

Gauguin en Provençal

En Provence, étant enfant, nous passions de longues heures à fabriquer des "poupées coquelicots" avec les différentes parties de la plante. Ces précieuses princesses avaient chacune différentes robes allant du rose pâle au rouge vif. C'était la surprise à chaque ouverture du "bouton robe" !

*Gentil coquelicot
mesdames,
gentil coquelicot
nouveau*

VRAC

AUBÉPINE, MESSAGÈRE DE MAI



Blanche et éclatante, l'Aubépine ouvre le bal, c'est le signal de la Nature elle-même. Depuis des siècles, sa floraison marque une étape symbolique puissante : l'entrée dans la saison claire, célébrée dans les traditions celtiques lors de la fête de Beltaine, dans la nuit du 30 avril au 1er mai.

Épineuse par nature, l'Aubépine protège ce qu'elle entoure. Ses épines ne dissuadent pas que les prédateurs, elles marquent aussi la frontière entre le monde visible et invisible, entre le sauvage et le domestique. Elle porte aussi un fort symbolisme celtique : liminaire, qui marque les passages, les seuils, entre l'hiver et l'été, entre le monde des humains et celui des fées. On la retrouve dans de nombreuses légendes, souvent lorsque plantée seule sur une colline : on la dit habitée par le Petit Peuple...

Dans les traditions celtes et médiévales, l'Aubépine était l'arbre du renouveau, l'arbre de Mai. Chaque 1er mai, les jeunes coupaient une branche fleurie pour la planter au centre du village ou devant la porte des aimés, ce mât de mai souvent décoré de rubans et parfois surmonté de branches d'aubépine, incarnait le lien entre ciel et terre, masculin et féminin, visible et invisible. Son parfum, à la fois suave et animal, rappelait que la nature entière entre alors dans une effervescence féconde.

Aujourd'hui encore, fleurs et feuilles sont utilisées en phytothérapie pour apaiser le cœur, au sens propre comme au figuré. Alors soyons attentifs et observateurs, quand Dame Aubépine se pare de blanc, souvenons-nous : c'est l'Esprit de mai qui vient souffler le Renouveau de cette Vie qui pulse dans chaque être vivant !

Of course,
article
aubépine
complet sur
le site
Althea
Provence

Mais tout de même, on s'demande bien pourquoi on va offrir du muguet alors que c'est une fleur craignos toute pleine de poison. C'est pas bath. Elle est classée parmi les plantes à très haute toxicité, une ingestion d'une gorgée d'eau de muguet peut être fatale en quelques minutes. L'ingestion provoque des troubles digestifs constitués d'irritation de la bouche, de douleurs abdominales, de nausées, de vomissements, de diarrhées. Ensuite surviennent les troubles du rythme cardiaque accompagnés d'une accélération de la respiration. La mort est provoquée par arrêt cardiaque...

C'est la faute
à la société de
consommation
ça. Faites
attention.
Peace!

VRAC

UNE TISANE ANTI ALLERGIES*

Afin de moduler la réponse immunitaire face aux allergies printanières :

- Au choix Plantain, cassis, ortie, bouillon-blanc

Et pour soutenir le travail du foie :

- Au choix Romarin, chardon-marie, artichaut, pissenlit



Par exemple, pour une tisane avec un litre d'eau à 80°, vous laissez infuser 10 minutes, buvez le litre dans la journée :



Le Plantain
Anti-inflammatoire
Anti-histaminique



Le Bouillon blanc
Anti-inflammatoire
ORL



Le Romarin
Dépurative hépatique
Hépto-protectrice

*EXEMPLE EXTRAIT DE NOTRE FORMATION "TISANES DES 4 SAISONS"

LES CUEILLETES DE MAI*

Récolte. – Absinthe (1ère récolte), actée, anémone pulsatile (et avril), alliaire, benoite, beccabunga, cochléaria (1ère récolte), cresson (à Paris, on en trouve toute l'année), lierre terrestre (et juin), muguet, pensée sauvage, pulmonaire officinale, roses pâles (et juin), roses rouges (et juin), pivoine, raifort (1ère récolte), les turions d'asperges, les chatons de noyer.

Préparations. – On préparera donc dans ce mois les extraits d'anémone pulsatile, d'herbes antiscorbutiques ; les sirops de cochléaria, de cresson, de pensée sauvage, de pointes d'asperges, de raifort composé ; la pommade et l'huile rosat ; l'hydrolat de roses.

*TIRÉ DU DORVAULT ("L'OFFICINE") DE 1898. MISE EN GARDE : 1898 ÉTAIT UNE ÉPOQUE OÙ LA PROFESSION MÉDICALE UTILISAIT ENCORE DES PLANTES TOXIQUES. RENSEIGNEZ-VOUS ET PRENEZ VOS RESPONSABILITÉS.

MAI

L'AGENDA DE OUF

- Mai 2, 3 et 4 : **COMPLET**
 - 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 : **COMPLET**
 - 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 : **RESTE DES PLACES**
 - Lieu : Puy-de-Dôme (à Opme à 15 km de Clermont-Ferrand), 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 : **COMPLET**
 - Lieu : Les Gets (Haute-Savoie)
 - Thème : week-end conférences, sorties plantes, ateliers et cuisine sauvage avec Guillaume Besson autour du bien vieillir

**LIENS ET INFOS
SUR LE SITE
ALTHEA PROVENCE**

Plus de tisanes,
moins d'ânes !

ON VEUT PLUS DE
~~DATE~~ S DATES

BILLETTERIE POUR
LAURÈDE OUVERTE !

MAI

AU JARDIN DE MÉDICINALES



- Il est temps de semer les plantes qui demandent une germination dans un environnement chaud. Je pense en particulier à la sauge blanche (*Salvia apiana*) tant convoitée pour purifier un lieu. Cette sauge des contrées arides américaines se sème dans un mélange riche en sable, disons 2 poignées de sable pour 4 poignées de terreau de plantation. Le terreau sèche vite car il draine beaucoup, pensez à humidifier votre bac souvent.
- Le mois dernier, nous avons éclairci les plantules dans nos bacs de plantation afin de ne garder que les plus fortes. Il est maintenant temps de les passer en godets individuels afin de les laisser fortifier avant de les passer en pleine terre. J'utilise un godet de taille 9x9x9,5 cm dans une première étape, puis occasionnellement un pot de 1 litre dans une deuxième étape si la plante est fragile, ou si je n'ai que peu d'exemplaires et je veux m'assurer de leur vitalité avant de les transplanter.
- La transplantation en pleine terre est une étape cruciale. Maniez vos plants avec précaution. Arrosez bien vos godets la veille afin que la motte ne s'effrite pas trop, puis plantez à la fraîcheur matinale ou en début de soirée. Renversez le godet sur votre main afin de libérer la motte, puis démêlez délicatement les racines qui auraient pu s'entortiller dans le pot. Creusez un trou 2 à 3 fois plus gros que la motte, et incorporez une ou deux poignées de compost dans la terre si vous ne l'avez pas amendée auparavant. Une fois en terre, arrosez bien la plantule afin d'éliminer les poches d'air éventuelles autour des racines.



Réponse Quiz : c) Rhœadine



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

