

Plantes & sante

N° 136 - juin 2013

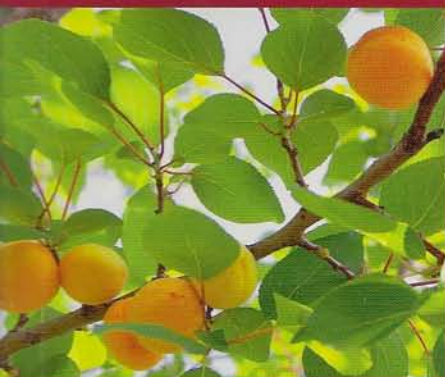
manger sain

Légumes
de saison
Mangez-les
tout crus



aromathérapie

Préparer son
accouchement



on en parle

Antibiotiques
Et si les éleveurs
passaient à la phyto?

et aussi

Rencontre

Brigitte Beernaert
Sur les chemins de
la décroissance



Remède
d'autrefois
L'abbé
Perdrigeon
pare à tous
les coups



M 01175 - 136 - F: 4,20 €



Maîtriser son POIDS



découverte

Balade dans
le parc des
Calanques
des aromatiques
à fleur de rocher





Bobos estivaux

Faites appel aux onguents magiques

Les beaux jours arrivent et avec eux les sorties en plein air et leur lot de désagréments : rhume des foins, piqûres de moustiques, courbatures, petites blessures... Le baume mélanésien Oléane, à l'essence de niaouli, aux vertus antiseptiques et décontractantes, s'applique en soin localisé sur les petits bobos ou en massage sur le corps ou le visage. Cet onguent ne contient pas de camphre et peut être utilisé par les peaux les plus sensibles et les enfants à partir de 3 ans. Le Baume celtique nous vient de la tradition des druides, grands experts ès plantes. Composé de cire d'abeille, de camphre, de menthol et de plusieurs huiles essentielles dont celles de niaouli, cajepout et girofle, son action « magique » est multiple. Il soigne les troubles respiratoires, les maux de tête, les piqûres de moustiques... La sensation de chaleur de ce produit peut paraître désagréable à certains, mais notez qu'il en existe une version sans camphre pour les enfants, les femmes enceintes et ceux qui veulent éviter cette molécule controversée. Voir adresse p. 65.

Révolution des Colibris

Convertir les urbains au jardin !

Le 4 mai dernier, sous la houlette des Colibris et des Incroyables Comestibles quelques milliers de citoyens se sont transformés en jardiniers urbains. L'idée était simple : métamorphoser nos villes en potagers auxquels tout le monde pouvait apporter sa contribution, même modeste. Chaque citoyen fut invité à prendre part à l'action collective en semant quelques graines dans des pots distribués ensuite. « Cette mobilisation vise à ce que les citoyens installent des bacs de façon pérenne dans leurs villes et mobilisent élus, producteurs et consommateurs autour de la souveraineté alimentaire de leur territoire », explique Cyril Dion, directeur des Colibris. À l'issue de cette journée plus de 15 000 semences ont été semées dans 63 villes françaises. www.colibris-lemouvement.org



Banancier
(Musa)

Cardiovasculaire

Avoir la banane pour éviter l'AVC

Et si manger des bananes permettait de réduire le risque d'accident cardiovasculaire ? Selon une étude de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), leur richesse en potassium (en moyenne 433 mg par fruit), pourrait contribuer à réduire de 24 % les risques d'accident cardiovasculaire, notamment chez les personnes souffrant d'hypertension. Les analyses menées par des chercheurs de l'organisation ont permis de confirmer les résultats de précédentes études ayant établi une association entre la consommation de potassium aux niveaux journaliers recommandés (3,5 g) et la diminution de la pression artérielle. Déjà, en janvier dernier, l'OMS avait rappelé l'utilité de privilégier la consommation d'aliments riches en potassium tels que les pois, les oléagineux et les haricots. Attention toutefois à l'excès inverse : l'hyperkaliémie, un excédent de potassium dans le sang, peut engendrer, en plus de symptômes gastro-intestinaux, des troubles du rythme cardiaque.

Beau livre

Des herbes comme source d'inspiration

Nos ancêtres se nourrissaient des plantes et baies que la nature leur offrait et s'en portaient très bien, sûrement mieux que nous. Car l'avènement de l'agriculture est allé de pair avec celui d'une alimentation homogène et pauvre en nutriments. Les «mauvaises herbes» ne sont peut-être pas celles que l'on croit... C'est un regard original sur les plantes que nous proposent l'ethnobotaniste Gérard Ducerf et le biochimiste George Oxley à travers un récit à la fois très documenté, poétique et engagé. Le «*Manifeste gourmand des herbes folles*» nous propose aussi des recettes originales et gourmandes, à réaliser et à déguster après une promenade-cueillette. Les superbes photos de Diana Ubarrechena qui l'illustrent nous emmènent en voyage au pays des plantes qui ont une âme... Car selon les auteurs du «*Manifeste*», cueillir, puis consommer son butin naturel apporte «*la fierté de pouvoir se nourrir soi-même, comme si désormais rien de grave ne pouvait nous arriver*». Ce livre est une belle façon de nous y inviter.

«*Manifeste gourmand des herbes folles*», aux Éd. du Toucan.



Ma petite entreprise de plantes

Santé et beauté en chartreuse

Brigitte Magnat dirige Douceur Cerise, une petite entreprise spécialisée dans les produits à base de plantes médicinales provenant du cœur de la Chartreuse. Sa gamme soigne le corps, à l'intérieur et à l'extérieur!

Nous travaillons avec les plantes depuis plus de vingt ans. Saviez-vous qu'il existe plus de 2 000 espèces de plantes en Chartreuse? C'est après avoir pris conscience que la richesse de notre terroir était un véritable atout pour notre métier, que nous avons décidé en 2008 de créer Douceur Cerise, une gamme de macérats de plantes et de cosmétiques bio exclusivement à base de plantes de notre massif. La reine-des-prés, le frêne, la bardane, la bourrache, sont efficaces aussi bien en interne qu'en externe. Pour les macérats, nous achetons les plantes à des

cueilleurs et agriculteurs locaux labellisés en agriculture biologique, puis nous les transformons en les faisant macérer dans un mélange d'alcool et d'eau. Concernant les cosmétiques, nous élaborons les recettes et les formules avant d'externaliser la production que nous ne pouvons pas encore prendre en charge. La région de la Chartreuse est restée très imprégnée de l'esprit «*plante*», il y a de nombreuses expositions et conférences sur ce thème, et même des associations ethnobotaniques qui veillent à la conservation de la mémoire du massif et des us et coutumes de ses habitants. Notre objectif est

de participer au maintien de cette mémoire en faisant des recherches sur les propriétés médicinales des plantes de Chartreuse. Le nom Douceur Cerise est un hommage à ce petit fruit que l'on trouve beaucoup chez nous. Elle symbolise bien notre engagement : sa jolie fleur blanche est très esthétique, tandis que le fruit entier recèle de nombreux bienfaits.

Agathe Thine

Douceur Cerise
www.douceur-cerise.com
contact@douceur-cerise.com

→ Si, vous aussi, vous souhaitez présenter votre petite entreprise, écrivez à Plantes & Santé.

agenda

Gastronomie sauvage

Reconnaître les plantes et fleurs sauvages, apprendre à les contempler, les cuisiner, les déguster et utiliser leurs vertus bien-être. La Toque sauvage propose un stage de 3 jours du 14 au 16 juin, à Darbres en Ardèche.

www.toquesauvage.com

Congrès international d'aromathérapie et plantes médicinales

La 15^e édition du Congrès international d'aromathérapie et plantes médicinales se tiendra au Palais des congrès de Grasse les 7, 8 et 9 juin 2013.

www.aromatherapie.ville-grasse.fr

Voyage au féminin dans la forêt de Brocéliande

L'atelier des âmes propose 3 jours de voyage en forêt de Brocéliande pour le solstice d'été et la lune pleine. Pour se reconnecter à soi, à la nature et retrouver son féminin sacré.

Les 21, 22 et 23 juin, information et inscription : www.atelierdesames.com

Aromathérapie scientifique

Aude Maillard propose une formation d'aromathérapie scientifique sur 2 week-ends, destinée aux praticiens de santé. Les 29 et 30 juin ou les 6 et 7 juillet dans les Yvelines. contact@aude-maillard.fr, Tél. : 06 62 37 57 24

Fête des plantes et savoirs populaires

L'agence Chapa, la commune de Saint-Julien-du-Serre et l'association Perlinpain organisent une nouvelle édition de la Fête des plantes et savoirs populaires. Le dimanche 28 juillet à Saint-Julien-du-Serre, en Ardèche.

agencechapa@orange.fr, 04 75 37 97 87, 06 08 42 94 48

Yoga et plantes

Les 11, 12, 13 et 14 juillet 2013, l'association Source organise un stage complet : yoga le matin, botanique et herboristerie l'après-midi, à Telgruc-sur-Mer, dans le Finistère.

Association Source, 02 98 27 72 16, 06 95 44 59 56 maryse.simples@gmail.com