



La feuille d'infos mai 2020



Bonjour à toutes et à tous

Le printemps caracole à son aise tandis que les humains ralentissent et restreignent leurs déplacements.

L'air devient plus respirable tandis que certains malades du covid-19 ont besoin d'oxygène.

Quelle période paradoxale nous vivons, à la fois malmenés et ramenés à l'essentiel... ou alors bien menés ? Encore faut-il savoir ce qui nous mène !

La nature est un bon guide pour nous, dès que nous sommes attentifs à sa diversité et à ses changements. Pour cela, elle a besoin que nous développiions nos sens, notre capacité à entendre, observer, contempler et se laisser toucher. Elle nous apprend à nous adapter sans cesse à notre environnement et aux situations.

Le jardin est un bel espace d'échange pour nous et le monde vivant.

Pour que naisse un tel espace, il lui faut un rêve, un rêve d'harmonie et de beauté. Il lui faut un désir, d'apprentissage, d'apprentissages, d'apprend-tissage.

Pour qu'il vive, il lui faut des mains vertes, des enthousiastes, des amoureux-ses.

Il lui faut un regard neuf, prêt à se renouveler, prêt à jeter au compost ses anciennes visions pour que la vie puisse en naître à nouveau. De la même manière, il lui faut des pensées neuves, une nouvelle considération : une pelouse n'est pas une moquette, la terre

n'aime pas être à nue, les mauvaises herbes n'existent pas, chaque habitant est utile et joue son rôle, rongeurs, insectes, oiseaux, renards, escargots et autres.

Nous vous invitons à venir échanger sur ce jardin de Montgesoye, avec joie et enthousiasme, pour que naisse une rencontre renouvelée entre les humains et la nature.

C'est avec la qualité d'adaptation que nous allons reprendre doucement le chemin buissonnier qui nous tient à cœur à l'association des plantes compagnes.

Nous avons annulé nos rendez-vous publics de la saison, les rendez-vous aux jardins du 1^{er} week-end de juin ne seront pas reportés. En revanche, les 20 ans de l'association attendront patiemment leur jour favorable et ce sera vraiment cette année la fête de la nature. L'assemblée générale sera préparée à huis-clos, et nous inventerons une présentation et des votes, qui sait, lors du pique-nique prévu fin août ?

Si la météo sanitaire s'éclaircit, nous vous proposerons nos ateliers et stages favoris, un peu modifiés malgré tout afin de tenir compte des directives de protection de chacun. Le Département nous a répondu que les sorties proposées sur les ENS sont maintenues. Pour l'instant, les groupes seront limités à 10 personnes.

En attendant, nous vous proposons la lecture de ces quelques pages, qui, nous l'espérons, vous apportera un moment de plaisir.

L'entretien du jardin est au ralenti alors que la marée verte est à son maximum... le mois de mai semble chaque année nous ensevelir sous la poussée des plantes qui savent que la terre ne se laisse pas à nue. Ceci dit, un peu d'exubérance nous convient, nous ne créons pas un jardin à la française, au carré et rasé de près, mais un espace vivant, avec des herbes folles parsemées de fleurs colorées et d'insectes butineurs. Si nous le pouvons, nous lancerons un appel à l'aide pour un chantier collectif d'entretien ces prochaines semaines. En serez-vous ? Si c'est possible pour vous, n'hésitez pas à vous inscrire et à nous donner vos disponibilités par retour de mail. En échange, venez avec vos questions sur les plantes, nous serons heureuses de vous transmettre nos connaissances.



LA RUBRIQUE PLANTES

L'ortie au secours du capillaire

Depuis un moment déjà, j'utilise l'ortie pour ses vertus sur le capillaire. Pour cela, je fais une préparation d'ortie macérée dans de l'huile d'olive au soleil et ensuite j'applique sur mes cheveux environ 15 mn et je termine par un shampoing. Après ce soin, mes cheveux retrouvent vitalité et souplesse.

L'ortie possède de nombreuses propriétés:

- fortifiant capillaire
- accélère la pousse des cheveux
- apporte de la brillance aux cheveux
- lutte contre la chute des cheveux
- lutte contre les pellicules et apaise le cuir chevelu
- régule l'excès de sébum
- reminéralisante, raffermissante, régénérant et revitalisante



L'ortie est particulièrement riche en zinc, silice et vitamine B qui sont les principaux éléments qui interviennent dans le renouvellement cellulaire de la peau, des cheveux et des ongles. Elle est particulièrement indiquée pour les cheveux fatigués, ternes, dévitalisés cheveux gras, mous, pellicules Un vrai trésor en soi,

Voici la recette de l'huile de soin à l'ortie

Cueillir l'ortie, environ 150 gr et mettre dans un pot en verre*, recouvrir d'huile d'olive, et placer au soleil dehors dans un endroit qui ne prend pas la pluie et qui

soit le maximum au soleil, laisser 21 jours, le temps que l'ortie restitue ses principes actifs à l'huile, filtrer.

**Au début placer un couvercle sans le fermer, le temps que l'humidité de la plante s'évapore*

Vous pouvez faire une préparation similaire au four : Placez vos végétaux dans des pots en verre, remplir d'huile et mettez-les au four à 40°C maximum pendant huit heures, laissez reposer 8 heures également.

Pour les macérations solaires on peut utiliser diverses huiles, ici pour le soin à l'ortie, on choisirait L'huile d'olive qui est un ingrédient incontournable pour la peau et les cheveux. Elle contient 80% d'acides gras essentiels, dont la teneur est proche du lait maternel mais également des vitamines A, E, C et D ou encore de la chlorophylle. Un vrai cocktail de bienfaits excellents pour le bien-être et aussi un secret anti-âge grâce à sa richesse en vitamine E.

Angèle



FLEURS DE BACH et période de confinement

Dans les années 1930, Edward BACH, médecin anglais observe que la personnalité émotionnelle de ses patients a une incidence sur leurs symptômes et leurs pathologies.

Il décide alors de compléter la pharmacopée de l'époque, à base de plantes médicinales par des élixirs de fleurs et de bourgeons, rééquilibrant les états émotionnels perturbés. Les plus connus sont la peur, la colère, la tristesse, la dispersion entre autre. En observant les répercussions des émotions sur le corps physique et le mental, il en conclut que la santé relève d'états émotionnels conscients, stables et maîtrisés. L'émotion est

une réaction affective transitoire (Larousse) déclenchée par un évènement extérieur.

Actuellement la crise sanitaire mondiale liée au virus Covid-19 a engendré de nombreuses perturbations émotionnelles variant selon les individus. Nous sommes tous uniques et notre personnalité est complexe. Les états émotionnels prépondérants sont la peur sous plusieurs formes, la colère, le pessimisme, l'impatience, la fatigue, la perte de repères.

Lorsque les états émotionnels négatifs persistent sur la durée, ils induisent un stress chronique fragilisant le système immunitaire. Celui-ci devient alors plus vulnérable aux

infections.

Les élixirs floraux correspondant à ces différents états émotionnels sont les suivants:

- **Rock rose** : pour retrouver force et sang froid afin d'agir avec justesse.
- **Mimulus** : pour avoir le courage de faire face à toutes les situations
- **Red chestnut** : pour être rassuré et confiant vis à vis de ses proches
- **Aspen** : pour aborder l'avenir avec réalisme et sans angoisse
- **Willow** : pour soulager la colère face aux évènements subis
- **White chestnut** : pour garder la maîtrise d'un mental posé, discernant et positif
- **Gentian** : pour retrouver confiance voire

optimisme sans baisser les bras

- **Oak** : pour retrouver l'énergie de travailler en respectant ses limites
- **Impatiens** : pour accepter la durée du confinement sans tensions
- **Walnut** : fleur majeure pour s'adapter aux nouveaux repères en étant protégé des influences négatives extérieures.

Cette période nécessite une prise de recul et une prise de conscience de notre potentiel d'auto guérison. Les 38 élixirs floraux sont un moyen précieux d'évoluer vers une meilleure connaissance de soi et de notre interaction avec notre environnement.

Isabelle Jaillot



Dans mon très petit jardin

Ce texte est le témoignage d'un regard reconnaissant et plein d'amour envers mon p'tit jardin.

Voici 2 ans et demi, 3 étés que je passe dans le même logement en sud drôme. Vue dégagée et magnifique sur le diois, le Vercors. Monts enneigés en arrière plan, cyprès et peupliers qui verticalisent le paysage vallonné à montagneux.

En ce début Avril, les feuillus débourent et verdoient. C'est la saison idéale en drôme, la luxuriance s'annonce.

Le hic? Moi qui cultive, récolte, aime et transforme les plantes, l'extérieur attendant à ce logement est tout tout petit: 35m2! Et de surcroît, sont enfouies dans le sol une cuve à gaz et une fosse septique. Dur à avaler et à vivre. Je me sens limitée.

Je rêve donc d'un ailleurs plus grand où je pourrais cocréer avec le végétal et vivre au milieu d'une oasis. Alors depuis 2 ans, mon regard se tourne vers le futur, vers l'extérieur et j'en suis arrivée à dédaigner ce p'tit jardin, à l'oublier.

Mais, ce printemps ci, confinement aidant,

Association Les Plantes Compagnes - 40 route de Besançon - 25111 Montgesoye

ainsi que mon fils de 6 mois, je vais chaque jour saluer quelques plantes. De fil en aiguille, je me suis sentie entourée de vie végétale comme à l'accoutumée j'aime l'être. Effectivement; iris, lys, mélisse, origan, ciboulette, consoude, ortie, saules, violettes odorantes, jonquilles et tulipes font leur feuilles et fleurissent. Tour à tour, les plantes sculptent l'environnement de ce très petit jardin peu accueillant à l'origine, à l'ombre et le font vivre.

Je me suis surprise à y passer chaque jour un peu plus de temps et à le rêver.

Le rêver? C'est à dire?

Et bien je me suis laissée enivrer par cette joie de vivre si puissante et communicante, inhérente au végétal. bercée par sa fertilité, j'ai commencé par imaginer semer un peu de lin, de lupin, de radis, ajouter une belle pierre entre les iris et la mélisse, y planter des thym, des lavandes. Et nous l'avons fait.

Tout cela, dicté, ou plutôt chanté par les plantes elles mêmes.

Oh, règne végétal, toi qui est à l'origine de la vie sur notre belle planète terre, sois ici remercié. Avec toi arrivent les abeilles, l'humidité, les oiseaux, les papillons et même une couleuvre. La vie attire la vie. C'est comme l'amour et les rivières: l'expérience et la présence alimentent les graines offertes par la Source. Ainsi de vie nous passons à Vie.

Entre temps, j'avais proposé aux voisins de la rue de nous réunir pour faire un potager collectif sur un terrain communal.

Nous voici 6 motivés à mutualiser nos énergies, expériences, envies et temps sur un terrain que les voisins mettront volontiers à disposition. A suivre à l'automne...

Au bout de 3 semaines, j'étais en amour.

Voici que ce très petit jardin pourrait à lui seul faire l'objet d'une observation botanique: j'y ai recensé hier plus de 45 espèces!

Avec lui je voyage et ai renoué avec la principale raison d'être de l'humanité: être gardienne de la terre.

Oui, fondamentalement, nous sommes tous des gardiens de la Terre et elle a sacrément besoin d'attention, de respect.

Petit ou grand jardin, chaque parcelle de terre mérite attention et Amour.

Mon très petit jardin m'a fait grandir et m'a réouvert le coeur. C'est un révélateur.

Le printemps m'a assise dans le présent.

Cela me fait penser à une phrase de François Cheng : "se rappeler le rapport fécond que l'homme se doit d'entretenir avec la terre."

Et si chacun de nos actes respectait cette loi fondamentale de l'univers?

La pulsion vitale qui monte de la terre au printemps invite à semer, à créer, à planter, à observer. Tel l'homme qui plante des arbres, redevenons de vrais humains, pieds et mains dans la terre. Faisons corps avec elle.

Et si nous la voyions comme notre matrice au lieu de la percevoir constamment comme une ressource exploitable?

Brèves de petit jardin,

Des pâquerettes au lierre grimpant,
je me laisse envahir par l'ivresse du printemps.



Si le dicton s'applique, en mai nous ferons ce qu'il nous plait... enfin, presque !

Samedi 16 de 9h30 à 12h : les plantes culinaires : Les plantes sauvages ont de tout temps servi l'homme dans l'alimentation. Un bienfait d'énergie que nous avons délaissé. Ce stage permet de se familiariser avec les plantes comestibles, pour retrouver le lien étroit de l'homme au végétal et découvrir des recettes à base de plantes sauvages (nous ne cuisinerons pas, par respect des règles de sécurité - 20 € - Angèle Morel

Dimanche 17 de 9h30 à 16h : *Un art de vivre au fil des saisons* : l'énergie de l'intersaison, les plantes de la digestion, mouvement *Terre* de la médecine chinoise et Qi Gong. Prévoir un pique-nique - 50€ - Isabelle Berrard

Dimanche 24, de 14h à 17h : balade botanique espace Vuillafans - Châteaueuvieux-les-fossés : les plantes culinaires et médicinales du printemps. RDV 200m après le gîte de La Tuffière à Vuillafans. Gratuit.

Samedi 30 de 14h à 16h30 : Venez vivre une expérience sensorielle et réactiver en vous votre lien à la nature. Animation sous forme de jeux et d'énigmes. Enfants à partir de 6 ans seul ou accompagné - Adultes avec ou sans enfant. Enfants : 15 €, Adultes : 20 € - Jean-Jacques LIMACHER

Ces animations ont lieu dehors, elles seront annulées en cas de pluie.
Nous appliquerons les règles de distanciation.
10 personnes maximum par animation.

Contacts :

07 66 63 44 31

plantes.compagnes@gmail.com

www.assoplantescompagnes.fr

f : @lesplantescompagnes



Qui suis-je ?

Si vous souhaitez prendre, ou renouveler, votre adhésion, vous pouvez soutenir notre action. Dons bienvenus, merci à celles et ceux qui participent de cette façon à l'évolution du jardin.

BULLETIN D'ADHESION

ASSOCIATION LES PLANTES COMPAGNES

Année 2020

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

.....

.....

.....

TEL. :

E.MAIL :

Je joins au présent bulletin la somme de :

- 17 euros (adhésion individuelle)
- 22 euros (adhésion pour un couple)
- adhésion don

En espèces, ou par chèque bancaire/postal établi à l'ordre de « Association Les Plantes Compagnes »

A envoyer à : Association Les Plantes Compagnes – 40 route de Besançon – 25111 Montgesoye



Aspérule odorante