

ÉTÉ 2023

EN COMPAGNIE DES PLANTES

La feuille des Plantes Compagnes

AU SOMMAIRE

- Page 2 : Évoluer au sein du vivant - L'été
- Page 4 : Vivre au jardin - Les RDV aux jardins 2023
- Page 5 : Apprendre avec les plantes - Aux origines de l'école
- Page 7 : Rencontrer les plantes - La mauve sylvestre
- Page 8 : S'aventurer en botanique - C'est quoi un fruit ?
- Page 9 : Être, avec les plantes - Avec Martine
- Page 10 : Se relier - La genèse de la rubrique
- Page 11 : Se régaler - La cuisine du coeur
- Page 12 : "S'enlivrer" - À la recherche de la mandragore"
- Page 13 : Raconter - Les haïku du jardin



*Simple mélodie
De la terre en partage
Forte vibration !*

*Jardin d'harmonie
Parfum doux de l'air d'été
Devenir le vert*



Évoluer au sein du vivant

DANS CETTE RUBRIQUE ON S'INTÉRESSE AUX CYCLES DU VIVANT, ON VIENT LES EXPLORER ET RÉFLÉCHIR À NOTRE PLACE EN TANT QU'HUMAIN AU SEIN DE CES CYCLES.

Aujourd'hui : L'été

Nous sommes en été.

C'est la saison chaude, la saison des journées longues et des nuits douces. Les insectes butineurs et les fleurs se retrouvent - et ainsi chaque été - préparent l'année suivante. Les fleurs se métamorphosent, s'arrondissent ou s'allongent tandis que les pétales se fanent et peu à peu le fruit prend forme.

L'été est gorgé de vie, l'été est gourmand, la joie est l'émotion qui lui est liée. Le rouge est sa couleur. Le sud sa direction. Le feu, son élément.

L'été succède au printemps et précède l'automne, comme tout le monde sait. Du printemps à l'été s'ouvrent les fleurs et de l'été à l'automne les fleurs deviennent fruits. Précisons tout de même ici : tout comme les chinois considèrent des intersaisons entre chacune des quatre saisons, rien n'est aussi définitif chez nos amies les plantes car un cynorhodon se déguste en plein cœur de l'hiver tandis que le noisetier dévoile ses premières fleurs en janvier.

Mais nous sommes en été.

C'est au cœur de l'été que fleurs et fruits se mêlent avec le plus d'ardeur.

Dans la fleur qui naît puis s'épanouit, il y a l'explosion des couleurs. L'océan des verts printaniers se conjugue aux prairies, jardins, lisières multicolores. L'air se charge de parfums - à l'heure où j'écris c'est le tilleul qui enveloppe mon univers et celui des mésanges bleues bavardes qui s'abreuvent et se baignent là, juste à côté.

Dans la fleur, il y a des promesses, des invites. Il est question dans la fleur de liens. Bien sûr il est question dans le vivant de liens. Tout le temps. D'une infinité de liens. La fleur, plus particulièrement peut-être, nous parle de liens de cœur à cœur, tant elle convie les sens et l'intuition, tant elle « appelle » à elle.

Regardez les fleurs, de quoi vous parlent-elles? Elles sont de toutes formes, toutes tailles, toutes saveurs, parfums et nuances. Chacune d'elle vous touchera d'une manière différente. Mais ont-elles un message universel ? Et où nous emmènent les fleurs ?



La plante, elle, sait bien où la mène la fleur, elle sait bien qu'après le temps de la fleur vient celui du fruit, symbole de l'été dans sa plénitude. C'est l'heure alors de la maturation, de la préparation dans le cocon des graines qui poursuivront le cycle de la plante, ceci est un autre temps, nous y reviendrons.

Dans le fruit qui grandit il y a un aboutissement. On voit dans le fruit un résultat - ne dit-on pas que l'on récolte le fruit d'un travail ? Si rien ne s'arrête ici - le fruit, comme partie du cycle, n'est pas une fin mais un temps particulier - l'été tout comme le fruit sont en effet synonymes d'action, de concrétisation.

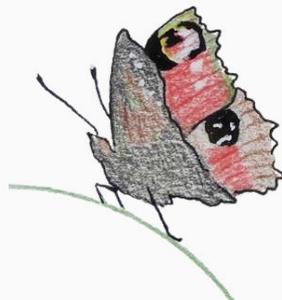
On est dans un temps savoureux et gourmand, un temps d'épanouissement. Dans le fruit il y a comme un appel à vivre intensément, à croquer la vie à pleines dents, comme on croque une fraise ou un abricot. Et à s'en délecter car le temps de l'été c'est une énergie de vie flamboyante.

Regardez les fruits (avant de les déguster !), de quoi vous parlent-ils ? Les fruits aussi sont variés de forme, de taille et de couleur, de saveur et de parfum. Ressentez-vous la même chose devant un grain de cassis et une framboise ? Devant la toute petite noisette qui grandit un peu plus chaque jour ?

Nous somme en été.

C'est un temps qui pulse, un temps d'abondance, un temps vif et joyeux. C'est aussi un temps qui cogne, échauffe, épuise parfois. Il nous enseigne alors à vivre pleinement mais aussi à prendre soin, de soi, des autres, de nos coeurs. Car le coeur - vous l'aviez deviné ? - est l'organe du corps en lien avec la saison d'été.

Claire



*Lentement l'eau bouge
Mouvement et vibration
Le rocher se fige*

*Soleil cercle bleu
Fuse aux lianes du saule
Le violon fauve*



Vivre au jardin

DANS CETTE RUBRIQUE, ON REVIENT SUR UN OU PLUSIEURS ÉVÈNEMENTS QUI SE SONT PASSÉS AU SEIN DU JARDIN PENDANT LA SAISON

Aujourd'hui : Les RDV aux jardins 2023

Les 3 et 4 juillet derniers, c'était les rendez-vous aux jardins. Ces journées organisées au niveau national permettent aux jardins d'ouvrir leurs portes largement et au public de venir à leur rencontre.

Au jardin des Plantes Compagnes, nous avons préparé un joli programme d'accueil.

Il y a eu quelques visites guidées du jardin pédagogique.

Il y a eu quelques visites vagabondes, aussi.

Il y a eu des notes d'accordéon qui s'envolaient au vent.

De jeunes orties intimidées ont prit conscience de leurs puissances au fil des contes de Julie. De minuscules poèmes forts et doux sont nés puis sont allés se poser sur les branches d'un saule. Maintenant, ils se sont éparpillés sur ces pages que vous lisez.

Nous avons partagé quelques gourmandises, salées, sucrées, gourmandises pour le palais, pour l'âme et pour le coeur, aussi.

Le soleil était au rendez-vous au jardin, la pluie aussi et c'était bien qu'il pleuve. Ça faisait des couleurs de toutes les couleurs. Que des joyeuses les couleurs ! Et peut-être encore plus joyeuses les grises de l'orage parce qu'elles donnaient de la profondeur à toutes les autres !

Et puis bien sûr on a parlé, au vent, aux plantes, à la rivière, à toutes celles et à tout ceux qui étaient là, on s'est souri, on a ri, on était bien !

Claire

Les oiseaux chantonnent

La grenouille saute dans le ruisseau

Tinte carillon



Aujourd'hui : À l'origine de l'école

Lorsque j'étais écolière à l'école primaire, les institutrices nous donnaient des leçons de choses. C'était l'étude des plantes, de la terre.

Chose, dans notre langage, qualifie un objet non animé.

La terre, m'a-t-on enseigné, est couverte de choses.

Cela s'appelle partir de zéro sur l'échelle des liens avec le vivant.

Aujourd'hui, les collégiens étudient les Sciences de la Vie et de la Terre.

Une marche.



A 15 ans, je voulais être herboriste. Je restais bouche bée devant les livres que je trouvais chez les bouquinistes, ils éveillaient ma curiosité et ma soif d'en savoir plus.

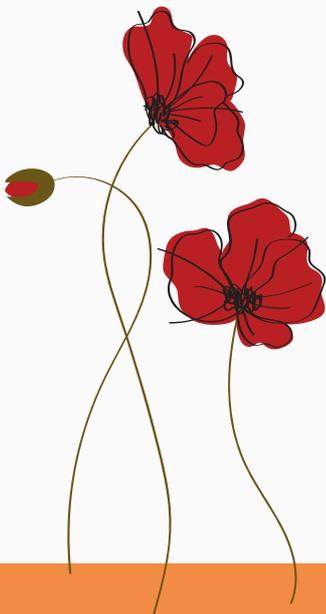
Mais après les leçons de choses, la science m'a dit que le métier d'herboriste était interdit en France et réservé à une branche de la pharmacie, dont bon nombre de ses adeptes avaient relégué ce métier au fond de leurs officines.

Une graine dans mon cœur voulait germer, mais elle manquait de nutriments.

La toile des liens entre Plantes et Humains était si lâche sous les "30 glorieuses", rebaptisées aujourd'hui les peu glorieuses, que le travail de sape, commencé bien longtemps avant, a failli aboutir : le savoir ancestral était moribond.

Néanmoins, les fils de cette toile sont d'une grande solidité, et des écoles de plantes ont fleuries à Montpellier, Lyon, Paris, ce qui a permis à certaines-ns d'entre nous, comme des abeilles affamées, de butiner à nouveau le nectar de la connaissance sur des fleurs qui s'épanouissaient ça et là en France.

2 marches.



La mémoire collective a gardé ses liens avec le Vivant, certains peuples de la Terre l'honorent ainsi que ses habitants : Minéraux, Végétaux, Animaux, Humains, Eau, Air, Feu...Tous nous tissons ensemble la même toile du vivant, nous apprenons sans cesse de nos aînés non humains, nous renouons nos liens avec le Vivant sous toute ses formes : les nombreux peuples de la Terre veulent nous transmettre leurs dons : les Arbres, le peuple debout ; les Oiseaux, le peuple de l'air ; les Plantes, le peuple de la Terre...



La toile devient consistante et les informations circulent de mieux en mieux : nous sommes tenus par la main afin de passer la marche suivante : ce n'est plus seulement notre logique qui va nous apprendre le Vivant, mais aussi le Vivant lui-même, en l'occurrence pour nous : les Végétaux.

Nous voilà devenues-us des passeuses-eurs de don, le don des Plantes aux Humains.

Il n'y a plus qu'à multiplier les écoles de plantes, les écoles de la Terre, les écoles du Nous, à mettre tous les élèves de la Terre dehors au sein de la Nature, et la laisser enseigner à tous ses enfants humains les lois et la générosité du Vivant.

L'Ecole buissonnière des Plantes compagnes est née de ce voyage entre science et conscience, vie et liens, rythmes et dualité, perception créative et connaissance scientifique.

Les plantes sont des êtres vivants qui peuplent la Terre depuis plus longtemps que nous, Humains, elles en connaissent un rayon ! Elles nous enseignent et nous poussent à transmettre les liens entre Plantes et Humains, elles nous poussent à devenir enseignants, à ouvrir en grand la porte d'une facette du Vivant qui nous est devenue familière à chacun : botanique, galénique, huiles essentielles, élixirs floraux, science du corps, herboristerie, don et projet de vie.

Il y a urgence : nous sommes des enfants de la Terre, vulnérables et sensibles, nous avons besoin de retrouver du sens à nos existences et c'est la Terre et la Vie qui s'y est développée qui nous en donne. Retournons à l'école de la Nature avec plaisir !

Isabelle

*Pousse jolie mousse
À l'abri des millénaires
Rythmes de la vie*



Aujourd'hui : La mauve sylvestre - *Malva Sylvestris*

Au coeur de l'été la grande mauve est magnifique avec ses fleurs roses pour la variété sauvage et plus foncées pour la mauve de Mauritanie. On raconte que c'était une plante sacrée pour les élèves de Pythagore, parce que ses fleurs se tournent vers le soleil. Ils disaient de la mauve qu'elle apportait la liberté de l'esprit en même temps que celle du ventre. Matthiole, au 16ème siècle la qualifie de panacée. Elle embellit les bordures de chemins, les champs et les jardins.

La mauve sylvestre est une plante comestible, on peut par exemple parsemer quelques feuilles et fleurs dans des salades, ou encore en faire un velouté.

Elle est médicinale. Toutes les parties de la mauve sylvestre contiennent des mucilages. Les mucilages sont des substances végétales qui gonflent lorsqu'elles sont en contact avec l'eau et créent comme un gel. Cela donne aux plantes qui en contiennent des propriétés adoucissantes et émoullientes (elles détendent et assouplissent les tissus). Ainsi la mauve agit comme un pansement naturel et sera utile en tisane pour adoucir les irritations - notamment de la gorge et de la bouche ou encore apaiser les troubles digestifs - inflammation des muqueuses, constipation ou diarrhée par exemple (elle s'adapte et sait résoudre les deux problèmes!)



La mauve sera une alliée de choix pour lutter contre les trop fortes chaleurs estivales et là encore c'est grâce aux mucilages qu'elle contient et à ses capacités d'adaptation et de réponse. Les mucilages ici vont aider à retenir l'eau dans le corps, aider ainsi à hydrater les muqueuses digestives et respiratoires et de ce fait éviter les problèmes de constipation qui peuvent survenir en cas de déshydratation. Dans la rubrique "se régaler", vous trouverez une proposition de tisane rafraîchissante à consommer en cas de canicule.

Les fleurs de mauve enfin font partie des plantes pectorales dans "la tisane des quatre fleurs", où elles côtoient l'antennaire, le coquelicot et le tussilage.

Claire



S'aventurer en botanique

ICI ON JOUE À DÉCOUVRIR LES PLANTES PAR LE FIL DE LA BOTANIQUE, L'INVITATION APRÈS LA LECTURE EST CELLE D'ALLER TOUT PRÈS DES PLANTES ET DE LES OBSERVER...À LA LOUPE !

Aujourd'hui : C'est quoi un fruit ? 1ère partie

Toutes les plantes ne font pas de fruits.

Les fruits apparaissent dans l'évolution du règne végétal avec les plantes à fleurs. On parle en botanique de phanérogames angiospermes.

En grec, « phaneros » ça veut dire « visible » et « gamos » signifie « mariage », ces mots sont utilisés ici dans « phanérogames » pour nommer les plantes dont les organes reproducteurs, mâles et femelles, sont visibles.

Dans « angiospermes », on retrouve encore du grec : « aggeion » qui qualifie un récipient et « sperma » pour « semence ». Il s'agit des plantes dont les graines sont à l'intérieur d'un fruit.

Les plantes à fleurs représentent aujourd'hui environ 90% des espèces végétales. Elle seraient apparues il y a environ 135 millions d'années et peut-être encore plus tôt selon des découvertes récentes.

La création du fruit chez les plantes à fleurs

Lorsqu'une fleur fane, cela signifie qu'elle a été fécondée. L'ovaire qu'elle contient se transforme alors en fruit et l'ovule en graine (si la fleur ne possède qu'un ovule, il fera une graine et si elle a plusieurs ovules, chacun d'entre eux produira une graine).

Le fruit à son tour va mûrir et répandre ses graines qui produiront de nouvelles plantes. Plantes qui à leur tour créeront de nouvelles fleurs, de nouveaux fruits et de nouvelles graines !

*L'art des fleurs
Est de se laisser butiner
Par les papillons*



Dans le prochain numéro, la seconde partie : Les différents types de fruits



Être, avec les plantes

ICI LES COMPAGNES ET COMPAGNONS DES PLANTES VIENNENT NOUS RACONTER LEURS LIENS AVEC ELLES.

Aujourd'hui : nous sommes avec Martine

J'ai toujours été attirée par le végétal, les fleurs me ravissent, "leur disparition" et "leur réapparition" chaque année (sous nos latitudes évidemment) est quelque chose de magique.

C'est comme un rendez-vous dont on ne sait ni la date ni l'heure mais dont on est certain qu'il arrivera.

Petite je cueillais des bouquets et concoctais des potions en me racontant plein d'histoires. Mon parcours d'étudiante en pharmacie m'a fait regarder tout cela à travers d'autres lunettes, j'ai découvert la botanique, les flores, les nomenclatures et malgré le jargon rebutant parfois et le travail de mémorisation un peu fastidieux j'ai pu garder la poésie et l'émerveillement devant ces plantes. L'étude des principes actifs pas forcément attractif l'a pourtant été car il faisait un lien avec une médecine qui m'a bien parlé tant que l'on respectait la plante et l'homme.

Connaître les familles, les noms des plantes c'est aussi pouvoir leur signifier qu'on les a vues, qu'on les salue et la moindre balade se transforme en de multiples rencontres.

Puis une école sur les plantes médicinales et d'autres formations ainsi que trois enfants m'ont confortée dans le choix d'abandonner le poste de pharmacienne pour enfiler un tablier de cueilleuse tisanière et conseillère pour les humains qui en avaient envie et besoin.

Aller en cueillette c'est ouvrir son cœur, être dans une gratitude et récolter en sachant que ce qui en sortira sera un bienfait pour quelqu'un(e). Les couleurs, la douceur des fleurs des feuilles, la sueur pour arracher quelques racines, tout est vivant et captivant.

Après la cueillette, le séchage avec l'attente que les couleurs ne se fanent pas, que les consistances soient bonnes (pas trop sèche pour ne pas être friable, suffisamment pour une bonne conservation) puis les sacs se remplissent.

Puis les mélanges à copier ou réinventer..la satisfaction du travail bien fait.

Et recevoir quelqu'un pour lui expliquer ce que je connais du végétal, lui montrer de beaux livres, des fleurs à la binoculaire, et voir un regard plein de joie c'est bon.

J'adore rencontrer régulièrement des passionnés et des passionnants (ils se reconnaîtront !!)

J'oublie volontairement de parler des papiers, des modes de distribution, des comptes et autres moment moins cool.

Martine





Se relier

C'EST LA RUBRIQUE OÙ L'ON VOUS INVITE À LIER, (RE)LIER, RALLIER, TISSER DES ALLIANCES FINES ET FORTES AU SEIN DE LA TOILE DU VIVANT.

Aujourd'hui : La genèse de cette rubrique

Dans les mythologies nordiques, il est une histoire qui résonne en moi depuis longtemps. C'est l'histoire des Nornes (« Nornir » en vieux norrois).

Les Nornes ce sont trois soeurs qui tissent la toile de la vie. (Il y en a en fait bien plus que trois mais celles-ci sont les plus « célèbres »).

Amener les fils de tous les destins sur le métier à tisser. Choisir leurs directions. Et puis, le moment venu, couper les fils. Voilà le rôle des Nornes.

Elles tissent la toile du monde, le compose et le recompose sans cesse, créant et mêlant les chemins de vie de chaque être vivant.

Mais ce n'est pas tout.

Les Nornes vivent au pied d'Yggdrasil, l'arbre-monde, arbre de vie, le frêne géant. Près de l'arbre cosmique se trouve une fontaine nommée Urd et les Nornes chaque jour y recueillent de l'eau pour arroser les racines d'Yggdrasil. Sans quoi, l'arbre monde dépérirait. Yggdrasil est l'arbre de tous les mondes, celui qui les porte et celui qui les relie. Il est l'axe du monde. Il est l'arbre de la connaissance, pleine et entière et parce qu'elles lui sont liées les Nornes connaissent la source de toute vie, le passé, le présent, le futur.

De cette histoire, je n'en sais guère plus mais l'idée de cette immense toile où naissent, s'entremêlent et disparaissent tous les fils de la vie a toujours nourri mon imagination.

Aux temps nouveaux que nous vivons, ça prend tout son sens.

Les Nornes sont extrêmement puissantes. Le vivant est extrêmement puissant et comme partie intégrante du vivant nous sommes extrêmement puissant.es. À une seule condition : la reliance.

C'est bon à savoir ! Plus nous serons relié.es à la toile du vivant, plus nous serons fort.es, et libres. Alors ici, on viendra parler de multiples formes de reliesances.

De liens qui nous unissent, humains et non-humains, vivants. De liens à retrouver. De liens à démêler. De liens à inventer, imaginer, créer, faire vivre. De liens à partager, transmettre pour qu'ils créent d'autres liens et pour ensemble tisser...la toile de la vie.

Claire



Se régaler

C'EST LA RUBRIQUE DES DÉLICES CULINAIRES

Aujourd'hui : La cuisine du cœur

On l'a dit l'été c'est la saison du cœur. Alors en cuisine, on confectionne un joli nid d'épiaire des bois pour y lover ses papilles. On poursuit avec délice et le gâteau des amoureux. On confectionne aussi - et même avant tout le reste pour qu'arômes et propriétés se diffusent - une infusion mêlée de douceur et de fraîcheur.

Merci Angèle pour le nid et le gâteau !

Nid d'épiaire des bois

Ingrédients :

une courgette, 100 gr d'épiaire, du vinaigre, de l'huile, 1 oignon, un peu d'ail, un peu de sel

Réalisation :

Râper une courgette et assaisonner, laisser poser. Faire suer de l'épiaire, avec l'oignon, un peu d'ail des ours, assaisonner.

Organiser la préparation, disposer la courgette en forme de nid et déposer le mélange épiaire au milieu du nid.

Gâteau des amoureux

Ingrédients :

150 gr de poudre d'amandes

80 gr de sucre

4 œufs

½ sachet de levure

20 gr de menthe poivrée séchée (variante avec sureau, aubépine...)

Réalisation :

Mélanger le sucre et les œufs, ajouter la poudre d'amandes, la levure et la menthe poivrée.

Verser dans un moule et cuire à four 180° pendant 30 mn

Prendre le temps d'admirer, de sentir les parfums et déguster !

Tisane canicula

Ingrédients :

feuilles de menthe fraîche, feuilles de mélisse fraîche, feuilles & fleurs de mauve fraîche

Réalisation :

Pour un litre d'eau, verser une poignée du mélange feuilles/fleurs.

Faire frémir à feu doux, couper le feu et laisser infuser une dizaine de minutes.

Laisser refroidir à température ambiante et se désaltérer dans la journée.

Saule souple et vert
Sous l'archet du violon
Soleil amoureux

"S'enlivrer"

ICI ON VOUS PARLE DE COUPS DE COEUR LIVRESQUES, AVEC DES LIVRES AUTOUR DES PLANTES ET DU VIVANT DANS TOUTE SA DIVERSITÉ.

Aujourd'hui : À la recherche de la mandragore

Le seul livre que je relis chaque année, au moment de l'été, c'est « À la recherche de la mandragore », un livre illustré publié chez Glénat et dont les auteurs sont Pascal Lamour pour le texte et Brucero pour les illustrations. Pascal Lamour est Docteur en pharmacie, spécialisé en phytothérapie. Il est aussi musicien compositeur et ...druide ! Brucero est illustrateur et son univers dessiné explore dans des scènes luxuriantes les contrées celtiques et féériques.

Dans cet album on rencontre une jeune femme, Arthmaëlla et on va la suivre au cours d'un voyage initiatique qui doit l'amener à devenir druidesse. Son voyage sera jalonné par la rencontre des plantes et de leurs messages.

Ainsi, chemin faisant, on va apprendre que la bourrache est dépurative, diurétique et sudorifique, qu'elle « soulage le coeur » et « enfante la gaieté ». On récoltera alors la recette d'une tisane diurétique que je vous confie ici : 20g de fleurs de bourrache, 20g de fleurs de sureau & 50g de feuilles de bouleau pour un litre d'eau.



« ATHANOR : La mandragore Arthmaëlla, je ne l'ai plus en ma possession. Je t'ai transmis les mots que les druides interpréteront, mais sache que la vérité est trouvée dans la nature. Continue ton chemin, rencontre les Druides. Sur ta route, chaque plante, chaque être que tu vas croiser participera à éclairer ta quête. Ne crois pas en la forme de la mandragore. Peut-être est-elle partout autour de toi. Elle semble invisible à tes yeux qui ne savent pas encore voir. Son apparence insignifiante participe à son formidable secret. Sa force est dans sa racine.

Sur le chemin des druides, Arthmaëlla accroît ses connaissances et emmagasine encore quelques plantes qui viennent compléter sa trousse. »



Raconter

LA RUBRIQUE POÉSIES, CONTES, RÉCITS...INSPIRÉS DU VIVANT

Aujourd'hui : Les haïku du jardin

Pendant les rendez-vous aux jardins, nous avons écrit des haïku au jardin des Plantes Compagnes. Les haïku - d'origine japonaise - sont de minuscules poèmes dont nous n'avons pas toujours ici respecté la forme classique, l'essentiel étant ailleurs, dans la beauté des images ou la musicalité des mots. Musique, justement, est à l'honneur ici puisque c'était cette année le thème de la fête des jardins !

Alors voici que s'envolent ici et vers vous ces petits haïku (vous aurez remarqué que certains d'entre eux, malicieux, se sont échappés de cette page pour aller se poser sur d'autres - c'est qu'ils sont bien vivants eux aussi !).

Beauté de l'instant
Présente aux sons de la terre
Et là-haut le ciel

Elle danse la fourmi
Dans un océan de vert
Rempli d'énergie

Parfois la vallée résonne
Comme un chœur d'opéra
Se levant des racines au ciel

Une fine pluie
Chante aux sillons de la terre
Parfums assoupis

Ce jardin si beau
Dans ce cadre magique
Joue sa mélodie

Calme de l'instant
Et le carillon résonne
Oh ! Vent, quel coquin !

Au jardin de poésie
Rythme et mélodie
Par deux enchantent les sens

Danse, le vent d'été
Le saule pleureur se courbe
Frémît l'eau du lac

La sérénité
Avec toutes ces graminées
À chacun son rythme !

Danser dans les herbes
Quel bonheur d'être vivante
Odeur mentholée

Le rêve des étoiles
Où se joue une mélodie
Et fait vivre la nuit

Les plantes mentholées embaument
Donnent énergie et force
L'orchestre de chants d'oiseaux nous berce

Là, sur la falaise
Cœur qui bat au rythme des flots
C'est ça le bonheur

Rose de Damas,
Petite note en frais jardin
Plante Compagne !

Quand les feuilles s'effeuillent
De la fine ciboulette
Belle symphonie !

Plaisir au jardin
Amitié pleine main
Danses tussilages

Le son très craquant
Des fruits rouges appétissants
Fait vivre l'appétit

Tous les tussilages
Entonnent un chant harmonieux
À la queue-leu-leu

Petit parapluie
Blanc danse au jardin
Femme aux yeux hi-bou

Un nuage se forme
Les douces vibrations résonnent
Beauté de la vie !

