

n°46  
janvier  
2025

# cueillir

se nourrir, se soigner

## LA PLANTE DU MOIS

**La mâche**, reine  
des salades hivernales

## JE LE FAIS MOI-MÊME

**À la découverte du plantain**,  
merveille de nos chemins !

## AROMATHÉRAPIE

**L'huile essentielle  
de mandarine** : un trésor  
au cœur de l'hiver

## ZÉRO DÉCHET

Réalisez **une tisane maison...**  
avec vous épluchures !

## LE DOSSIER DU MOIS

**Mon beau sapin**,  
élixir de santé

## DANS LE JARDIN

**Le romarin** :  
la santé parfumée





La plante du mois

# La mâche, reine des salades hivernales

En hiver, l'une des seules salades disponibles au potager est la mâche... mais saviez-vous que l'ancêtre de cette salade maraîchère bien connue pousse encore spontanément dans nos campagnes? Et, bonne nouvelle, c'est également en ce moment qu'on la cueille. Si, comme moi, vous n'êtes pas très doué pour faire pousser la mâche dans votre jardin, partez donc en balade découvrir et déguster celle des champs! Je vous dévoile tout sur cette plante de l'hiver...

« Doucette », « boursette », « blanchette », « galinette », etc., la mâche sauvage a été surnommée de nombreuses manières différentes selon les régions et les époques. Botaniquement, il n'existe pas une seule, mais plus d'une douzaine d'espèces

de mâche sauvages (*Valerianella* sp). Celles-ci appartiennent à la famille très disparate des Caprifoliacées, parmi lesquelles on retrouve la valériane officinale<sup>1</sup>, les chèvrefeuilles<sup>2</sup>, ou la cardère parfois connue sous le nom de « cabaret des oiseaux »<sup>3</sup>.

## alimentation

### Sauvage mais douce

La mâche sauvage est appréciée depuis toujours pour son goût délicat et subtil. Contrairement à la plupart des salades sauvages, je trouve qu'elle ne contient aucune trace d'amertume, même en fleur. Au contraire, sa saveur herbacée, aux notes de noisettes, se révèle particulièrement douce et même légèrement sucrée.

Cerise sur le gâteau, ses feuilles tendres, légèrement charnues et mucilagineuses, offrent une texture fondante et agréable en bouche pour la plupart des palais. C'est donc la plante sauvage parfaite pour les bouches habituellement réticentes aux aliments sauvages.

### Crue avant tout

La mâche est surtout consommée en salade, souvent accompagnée de noix, de betterave, de pomme ou de fromage frais.

Dans ma région, la Touraine, on savoure le sainte-maure, célèbre bûche de chèvre locale, avec de la mâche et de l'huile de noix. J'aime aussi la mélanger à d'autres salades d'hiver, comme la chicorée rouge et les endives, pour offrir une belle palette de couleurs dans l'assiette.

Pour les amoureux de recettes sucrées/salées, son goût s'associe bien à des fruits comme l'orange, la poire, la pomme ou la grenade. Personnellement, j'ai un petit faible pour les kumquats auxquels j'ajoute des graines toastées. Et je réalise également des smoothies verts ou des jus mêlant mâche et fruits.

1 *Valeriana officinalis*.

2 *Lonicera* sp.

3 *Dipsacus fullonum*.



# 5 indices pour ne plus la rater

La mâche sauvage est une version miniature de la mâche maraîchère, faisant parfois moins de 10 centimètres de diamètre. Il faudra donc bien regarder à vos pieds pour la repérer !

## 1. Une petite rosette

Au début de son cycle, les feuilles de la mâche sont regroupées en petites rosettes au ras du sol. Elles semblent parfois agencées en pagaïlle, en petites touffes. Les feuilles sont d'un beau vert tendre et leur texture est fine.



## 2. Des petits points noirs sur le pourtour de la feuille

Les feuilles de la rosette sont allongées, arrondies au sommet avec un large pétiole. En observant de près, on remarque des petits mucrons noirs ou blancs, sortes de petites pointes ri-

gides, parsemés çà et là autour de la feuille. Le pourtour est plus ou moins ondulé. La nervure principale est bien marquée et les secondaires sont penchées, disposées comme les arêtes d'un poisson, de part et d'autre de la nervure principale.



## 3. Tige carrée et feuilles opposées

Au printemps, lorsque la mâche « monte », elle peut atteindre 40 centimètres de haut, mais elle est bien souvent plus basse. La tige de section carrée se ramifie en se divisant plusieurs fois en deux et de manière régulière, formant une succession de V. Les feuilles sont disposées deux par deux à chaque division.



## 4. Des fleurs minuscules

Les inflorescences très discrètes se composent de minuscules fleurs blanches ou bleu pâle, plus rarement rose pâle, densément groupées au sommet des tiges. Leur petite taille, 2 millimètres en moyenne, et leur couleur claire les rendent difficiles à observer.



## 5. Racine pivot fine

Le cycle de vie de la mâche est relativement rapide. La plante n'a ni le temps, ni la nécessité de développer son système racinaire. Sa racine principale est blanche. Bien que petite, elle lui assure un ancrage suffisant avec sa forme pivotante. Quelques minuscules racines secondaires peuvent être visibles.





cueillette

## Habitat et distribution

Facile à reconnaître, la mâche est largement répandue dans les régions tempérées d'Europe, d'Asie, d'Amérique du Nord, mais également en Afrique. Cette plante rustique affectionne les sols légers, bien drainés et modérément riches en nutriments. Elle pousse dans des milieux variés, principalement dans des espaces enherbés et ensoleillés : jardins, potagers, champs en jachère, prairies, friches, terrains vagues, fossés, talus, bordures de chemin et parfois même sous-bois clairs.

On la rencontre aussi en ville sur les trottoirs, au pied des arbres et dans les pots de fleurs, ainsi que dans les jardinières délaissées.

## Quand partir en cueillette ?

La mâche germe et pousse généralement dès la fin de l'automne. Vous pouvez la cueillir durant tout l'hiver et jusqu'au printemps, au moment où ses fleurs apparaissent. Sachez que vous pouvez la consommer même en fleur.

## Mes conseils de cueilleuse

J'adore la mâche ! Comme c'est une plante très discrète et difficile à localiser, j'ouvre l'œil lorsque je me balade, dans mon jardin ou dans la nature, et je note les lieux où je la rencontre. Comme ça, je peux y revenir le moment voulu.

J'évite de cueillir la mâche dans les zones fréquentées par les chiens, au

pied des talus et dans les prairies pâturées. Bien que cela s'avère rare, les ruminants et les canidés peuvent nous transmettre des parasites. Ou alors si je tombe sur une station abondante mais douteuse, je la fais cuire. Attention, dans ces cas-là, le nettoyage ne suffit pas, seule la cuisson permet d'éliminer les parasites.

Lors de la cueillette, je sélectionne les rosettes de belle taille et je laisse les plus petites se développer. Je préfère procéder au tri sur place. Avec mon couteau, j'élimine les racines et les feuilles abîmées ou blanchies pour ne garder que les parties fraîches. De retour à la maison, je lave le fruit de ma précieuse cueillette sans attendre, à deux ou trois eaux si besoin pour éliminer toute la terre et le sable.

## Possibilités de confusions

Bonne nouvelle pour les néo-cueilleurs : avec la mâche, il n'existe pas de risque majeur de confusion avec des plantes toxiques.

### La pâquerette (*Bellis perennis*)

La mâche peut être confondue avec la pâquerette, comestible, mais à la saveur âcre et donc meilleure cuite. Cette dernière se distingue de la mâche grâce à son pétiole rougeâtre ou blanchâtre, à la bordure de ses feuilles légèrement dentée, crénelée et à leur texture plus épaisse, presque cireuses selon moi. Toute la feuille, limbe et pétiole, est également poilue.

de la feuille, légèrement denticulée, ainsi que des nervures plus marquées. Je trouve que l'agencement de leurs feuilles paraît plus ordonné, sur deux plans perpendiculaires. Les jeunes rosettes de ces épilobes sont également comestibles, mais leur saveur est nettement moins agréable, plus coriace et âcre. Une fois le végétal en fleur, la confusion est impossible, l'épilobe devient une grande plante avec de belles fleurs roses.



Pâquerette



Épilobes

est bien marquée, mais les secondaires pas ou peu visibles, alors que la mâche possède des nervures secondaires marquées. Le myosotis est comestible avec modération. Comme toutes les plantes de sa famille, il contient des alcaloïdes pyrrolizidiniques, toxiques pour le foie à haute dose ou par accumulation. Si on en mange ponctuellement ou en petite quantité, cela ne semble pas avoir d'incidence. Il faut cependant éviter d'en consommer de manière plus importante par mesure de précaution.

### La petite centaurée (*Centaurium erythraea*)

Une confusion est également possible avec la petite centaurée, non comestible, mais non toxique. Elle se distingue de la mâche par sa feuille plus épaisse, brillante et à nervures parallèles.



Myosotis



Petite centaurée

### Certains épilobes (*Epilobium* sp.)

Au stade de jeunes pousses, vous pourrez éventuellement confondre la mâche avec certains épilobes (*Epilobium hirsutum*, *E. roseum*, *E. tetragonum*) qui poussent dans les mêmes biotopes. Les épilobes ont néanmoins des feuilles d'un vert plus foncé, une marge, c'est-à-dire la bordure

### Le myosotis des champs (*Myosotis arvensis*)

Le myosotis des champs ressemble également à la mâche et pousse dans les mêmes milieux. Il vous suffit de le toucher pour sentir ce qui le différencie : ses feuilles sont velues, couvertes de poils plus ou moins rêches, alors que la mâche est glabre et bien lisse. De plus, la nervure principale des feuilles de myosotis



Peu de cuisiniers le savent, mais la mâche peut en outre être mixée pour créer des tartares ou pestos verts originaux. Je vous en propose une version à la fin de cet article.

## Légume vert

Enfin, vous pouvez utiliser la mâche cuite, comme les épinards, dans un velouté, une tarte, un plat de lasagnes, une omelette...

Comme garniture, elle peut être ajoutée en fin de cuisson sur des plats chauds comme des pâtes, une pizza ou encore du poisson pour une version « cruite », c'est-à-dire mi-cuite. Cette méthode préserve ainsi davantage ses propriétés nutritionnelles.

## nutrition

La mâche, qu'elle soit sauvage ou cultivée, est une plante très nutritive aux nombreux bienfaits pour la santé.

## La richesse du sauvage

Les données sur la composition en micronutriments de la mâche concernent les variétés cultivées. Cependant, il faut savoir que les végétaux sauvages n'ont subi aucune sélection, ils poussent spontanément dans les milieux qui leur conviennent, sans amendement et sans arrosage. Ils contiennent généralement moins d'eau et s'avèrent plus concentrés en micronutriments, tels que les minéraux et les vitamines.

## Riche en micronutriments essentiels

Particulièrement riche en vitamine C et en caroténoïdes, les fameuses pro-

vitamines A, la mâche est une précieuse alliée de l'hiver : elle aide à stimuler notre système immunitaire et à lutter contre le stress oxydatif. En effet, 100 grammes de mâche cultivée couvrent près des deux tiers de nos besoins quotidiens en vitamine A et près de la moitié en vitamine C.

La doucette est également bien pourvue en potassium, autant que les épinards, mais aussi en vitamine B6, en manganèse et en fer.

Elle contient des mucilages, qui lui confèrent des propriétés émollientes, c'est-à-dire adoucissantes pour les tissus et très légèrement laxatives.

Comme la plupart des salades, la mâche est très peu calorique, seulement 20 kilocalories pour 100 grammes, tout en offrant une bonne sensation de satiété grâce à sa richesse en fibres.

## Le saviez-vous ?



En plus de ses atouts gustatifs, la mâche a l'avantage de croître en hiver, période où la plupart des végétaux vivent au ralenti. Plutôt rustique, elle supporte les gels modérés, elle est donc cultivée depuis le XVI<sup>e</sup> siècle.

La plupart des variétés de mâche cultivées viennent de l'espèce sauvage la plus commune, *Valerianella locusta*, *locusta* signifiant « sauterelle » en latin, terme qui renvoie à la couleur vive des sauterelles vertes. Les variétés maraîchères sont généralement plus grosses et plus charnues que la mâche sauvage.

Aujourd'hui c'est en Loire-Atlantique que 50 % de la production européenne est cultivée<sup>4</sup>.

## Amandine Lebert



Amandine Lebert, connue sous son pseudonyme de l'herbandine, est une cueilleuse sauvage chevronnée et une formatrice. Depuis dix ans, Amandine propose les plantes sauvages qu'elle cueille à de délicieux restaurants. Dans son atelier en Touraine, elle élabore elle-même des recettes et des condiments originaux et savoureux. Amandine organise également des formations pour apprendre à reconnaître les plantes et les utiliser au fil des saisons.

<sup>4</sup> Agricultures & Territoires, chambres d'agriculture, pays de la Loire (2016). État des lieux de la filière légumière en Pays de la Loire. Économie et Prospective.



en cuisine

## Smoothie vitaminé mâche et pomme



### Ingrédients (pour un grand verre de smoothie)

- 100 g de mâche
- 2 petites pommes ou 1 grosse (environ 100 g après épluchage)
- 20 cl de jus de pomme, de kéfir ou d'eau selon votre préférence

### Préparation

Épluchez les pommes, enlevez les trognons et coupez les fruits en morceaux.

Après l'avoir lavée, coupez grossièrement la mâche.

Placez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture onctueuse.

Ce smoothie peut se déguster aussitôt, mais aussi tout au long de la journée. En effet, les smoothies verts, contrairement aux jus, contiennent des fibres qui permettent de réduire l'oxydation et donc la dégradation de certaines vitamines. Ils peuvent se conserver au frais jusqu'à trois jours. Une manière simple et agréable de profiter du soleil liquide, la chlorophylle, contenue dans les feuilles vertes. Vous pouvez adapter cette recette avec d'autres plantes sauvages comestibles, telles que l'ortie, le mouron blanc ou encore la berce.

## Pesto de mâche



### Ingrédients (4 personnes)

- 150 g de mâche
- 150 g de crème liquide de votre choix
- 1/2 citron
- 75 g de noix
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre

### Préparation

Après l'avoir lavée, coupez la mâche grossièrement et émincez l'ail.

Pressez le citron pour récupérer le jus.

Mixez tous les ingrédients pour obtenir un pesto onctueux et gourmand.

Cette recette est délicieuse pour accompagner des crudités ou des pâtes.

## Salade colorée et vitaminée



### Ingrédients (4 personnes)

- 100 g de mâche sauvage
- 2 endives
- 100 g de feuilles de chicorée rouge
- 1 petite betterave crue
- 100 g de kumquats
- 50 g de graines de courge
- 50 g de noix

### Sauce

- Huile de noix
- Le jus d'une orange
- Sel et poivre

### Préparation

Coupez les endives ainsi que la chicorée en tronçons.

Épluchez la betterave et râpez-la grossièrement.

Coupez les kumquats en deux, enlevez les pépins s'il y en a et émincez-les en rondelles.

Mélangez tous les ingrédients, et ajoutez la sauce. Bonne dégustation.

Amandine Lebert



# À la découverte du plantain, merveille de nos chemins !

Le plantain est l'une de ces petites merveilles que l'on croise souvent sans s'en rendre compte. Ancrée dans nos sols, cette plante sauvage pousse un peu partout : dans les prés, le long des chemins de campagne, et même entre les pavés urbains. Discrète, elle passe souvent inaperçue, mais, une fois qu'on apprend à la reconnaître, on la retrouve partout ! Lors de mes balades, le plantain est un compagnon régulier. Il me rappelle que la nature met à notre portée de nombreux bienfaits, souvent sans que l'on s'en aperçoive. Bien que modeste, le plantain est une véritable pharmacie naturelle à lui tout seul. Voici comment le redécouvrir et l'intégrer dans votre quotidien.

## Le plantain : un trésor à nos pieds

Il existe plusieurs variétés de plantain, les plus courantes étant le plantain majeur (*Plantago major*) et le plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*). Le plantain majeur a des feuilles larges et arrondies, presque ovales, disposées en rosette compacte au ras du sol. En revanche, le plantain lancéolé possède des feuilles bien plus longues et étroites, qui rappellent la forme d'une lance, d'où son nom ! Dans les deux cas, leurs feuilles sont parcourues de nervures parallèles qui vont de bas en haut, un trait caractéristique qui les rend faciles à reconnaître.



Plantain majeur



Plantain lancéolé

Qu'il s'agisse du plantain majeur ou lancéolé, cette plante robuste pousse dans des sols compacts et piétinés, en plein soleil ou à mi-ombre. Comme cette ressource naturelle est disponible toute l'année, vous pouvez en profiter pendant la saison froide.

Pour préserver la plante, récoltez-la de préférence en pleine nature, loin des zones polluées, et cueillez-la toujours avec modération afin de lui permettre de se régénérer.

Le nom « plantain » vient du latin *plantago*, signifiant « plante des pieds », car ses feuilles larges, souvent plaquées au sol, rappellent l'empreinte d'un pied. Ce végétal était aussi surnommé « herbe aux pas » dans certaines traditions, car il accompagnait les voyageurs. Lors de longues randonnées, ses feuilles étaient glissées sous le pied ou appliquées sur les ampoules pour apaiser les irritations, grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes. Cette pratique était courante chez les pèlerins, soldats et randonneurs, qui voyaient en lui un « pansement naturel » accessible et efficace.

## Les vertus bienfaites du plantain

Connu depuis l'Antiquité comme « l'herbe aux mille vertus », le plantain était utilisé par les Celtes et les

Romains pour soulager divers maux. Encore aujourd'hui, ses bienfaits sont largement reconnus en phytothérapie. Voici ses principales propriétés :

1. Ses feuilles écrasées agissent comme un pansement naturel pour stopper les saignements légers et prévenir les infections. Elles apaisent aussi les piqûres d'insectes, les égratignures ou les petites brûlures.

### Un remède contre les piqûres d'ortie

Mes filles, comme beaucoup d'enfants curieux, se piquent souvent avec des orties. Le plantain est alors notre meilleur allié : il suffit de froisser une feuille pour en libérer le jus, puis de l'appliquer sur la peau pour apaiser rapidement l'irritation. Une leçon simple qui montre que la nature a souvent des solutions à portée de main !

2. En infusion ou en gargarisme, le plantain soulage les irritations de la gorge et la toux, grâce à ses propriétés antibactériennes et à ses tanins apaisants. Un allié précieux contre les maux de gorge, et en cas de rhume ou d'infection légère.



3. Reconnue pour ses effets antihistaminiques, cette plante atténue les réactions allergiques, qu'elles soient cutanées ou respiratoires. En infusion, elle aide à diminuer les allergies saisonnières et, en application externe, elle soulage les irritations cutanées.

4. Le plantain possède également des propriétés diurétiques et légèrement laxatives, favorisant l'élimination des toxines et soutenant la digestion.

J'ai personnellement conseillé le plantain à une personne qui subissait des traitements de radiothérapie au niveau de la sphère ORL. En cataplasme ou en infusion, cette plante a véritablement aidé à adoucir ses muqueuses irritées, un résultat précieux en complément d'autres soins médicaux.

## Alcoolature de plantain: une potion bien-être

L'alcoolature est une infusion de plantes dans de l'alcool, afin de conserver leurs principes actifs. Celle de plantain est particulièrement utile pour apaiser les gorges irritées ou calmer les petites allergies.



### Ingrédients

- Une poignée de feuilles de plantain fraîches
- Alcool à 40° minimum (vodka, gin ou alcool pour fruits)

2. Placez-les dans un bocal propre et couvrez-les d'alcool, en laissant 2 à 3 cm d'alcool au-dessus des feuilles.
3. Fermez hermétiquement et laissez macérer 4 semaines, en secouant le bocal une fois par semaine.
4. Filtrez la préparation, puis versez-la dans un flacon teinté pour la protéger de la lumière.

### Préparation

1. Lavez et séchez soigneusement les feuilles de plantain avec une serviette. Coupez-les en petits morceaux.

### Utilisation

Prenez 10 à 20 gouttes dans un peu d'eau, 2 à 3 fois par jour, pour apaiser la gorge, soutenir l'immunité et soulager les allergies légères.

## Baume à lèvres réparateur au plantain



### Ingrédients

- Une poignée de feuilles de plantain fraîches
- 4 c.à.s. d'huile d'olive ou d'amande douce
- 1 c.à.s. de cire d'abeille (ou de cire végétale pour une version vegan)
- 3 gouttes d'HE de lavande (facultatif)



### Préparation

1. Placez les feuilles de plantain coupées en petits morceaux et l'huile

dans un pot en verre. Faites chauffer au bain-marie à feu doux pendant environ 30 minutes.

2. Filtrez l'huile infusée.
3. Faites fondre la cire au bain-marie avec l'huile infusée.
4. Ajoutez l'huile essentielle, puis versez dans des petits pots propres. Laissez refroidir avant de fermer.

### Utilisation

Appliquez ce baume dès que nécessaire pour protéger, réparer et nourrir vos lèvres.

Laëtitia Vauchier



# L'huile essentielle de mandarine: un trésor au cœur de l'hiver

Vous pelez une mandarine... dès que vos doigts percent la peau, une explosion d'arômes se libère. L'essence éclabousse légèrement vos mains, ou même parfois vos yeux, mais ce n'est pas très grave... car l'odeur est divine. Cette senteur, sucrée et zestée, vous enveloppe immédiatement, rappelant les goûters d'enfance et la douceur des fêtes. Cette magie olfactive, c'est l'essence de mandarine, concentrée dans l'huile essentielle que nous allons découvrir en détail.

## Des mandarines jaunes, rouges ou vertes: comment s'y retrouver?

Avant d'explorer les bienfaits de l'huile essentielle de mandarine, il est important de savoir qu'avec ce fruit, on peut en voir de toutes les couleurs !

Les huiles essentielles de mandarine proviennent du même fruit, mais leur profil varie selon son degré de maturité. La mandarine verte, récoltée au début de l'hiver, donne une huile tonique et fraîche, idéale pour vous revitaliser en cas de fatigue. En milieu de saison, la mandarine jaune offre

un équilibre entre fraîcheur et douceur, parfaite pour apporter légèreté et clarté. Enfin, la mandarine rouge (qui est orange en réalité)<sup>1</sup>, cueillie en fin de saison, produit une huile sucrée et enveloppante, propice à la relaxation et au sommeil.

Ce fruit est devenu populaire en Europe à partir du XIX<sup>e</sup> siècle et s'est installé durablement dans nos traditions hivernales, notamment en raison de sa disponibilité pendant les fêtes de fin d'année.

## Une extraction particulière: l'expression à froid

Contrairement à la majorité des huiles essentielles, qui sont obtenues par distillation à la vapeur d'eau, l'huile essentielle de mandarine provient de la pression à froid de son zeste. Ce procédé permet de conserver toute la richesse aromatique du fruit, notamment les molécules volatiles qui lui donnent son parfum si caractéristique.

C'est pourquoi, si on veut être précis, on dit « essence de mandarine », ou simplement huile essentielle.

D'un point de vue botanique, la mandarine appartient à l'espèce *Citrus reticulata*, un arbre fruitier originaire d'Asie du Sud-Est. Son nom aurait été inspiré par les mandarins, hauts fonctionnaires chinois, qui recevaient ce fruit rare et raffiné en cadeau. Selon une autre version de son histoire, son nom viendrait plutôt de sa couleur identique à la robe de soie des mandarins.

1 On la nomme « mandarine rouge » sur les flacons d'huile essentielle.





L'huile essentielle étant extraite directement du zeste, les produits chimiques se retrouvent concentrés dans l'huile. Optez donc pour un label biologique, pour garantir une huile plus sûre, particulièrement pour un usage thérapeutique ou en diffusion régulière.

## Focus sur la mandarine rouge

L'huile essentielle de mandarine rouge est particulièrement douce, rassurante, et possède une composition chimique très intéressante. Elle contient principalement des monoterpènes (comme le limonène), responsables de ses propriétés calmantes et relaxantes. Cette huile est idéale pour apaiser les tensions, réduire l'anxiété et favoriser un sommeil profond et réparateur.

Usages de l'huile essentielle de mandarine rouge:

- **Relaxation:** Diffusez quelques gouttes d'HE de mandarine rouge dans une pièce en fin de journée pour instaurer une ambiance apaisante, propice à la détente.
- **Sommeil:** En association avec d'autres huiles relaxantes comme le petit grain bigarade, elle favorise l'endormissement. Vous pouvez la diffuser dans la chambre avant d'aller dormir, ou bien l'inhaler avec un stick.
- **Digestion:** 3 gouttes diluées dans une huile végétale, en massage sur le ventre après le repas, aident à apaiser des inconforts digestifs.

L'huile essentielle de mandarine rouge est photosensibilisante. Cela signifie qu'elle ne doit pas être appliquée sur la peau avant une exposition au soleil, sous peine de provoquer des réactions cutanées.

## L'huile essentielle de mandarine: un doudou olfactif

L'huile essentielle de mandarine rouge est plébiscitée en pédiatrie. Son odeur est douce, sucrée, et familière, rappelant à beaucoup des souvenirs d'enfance. Elle possède peu de précautions d'emploi, ce qui la rend idéale pour les plus jeunes.

En olfaction, l'objectif de la mandarine est d'ancrer un souvenir doux et réconfortant, empreint de positivité. Elle est parfaite pour créer une atmosphère de sécurité.

### Créez votre huile de massage réconfortante pour le coucher

Mélangez 9 gouttes d'huile essentielle de mandarine rouge dans 30 ml d'huile végétale (d'huile de sésame par exemple). Ce mélange doux est parfait pour un massage des pieds, un rituel simple et efficace pour les enfants dès 1 an. Cette habitude avant le coucher apaise profondément, tout en renforçant le lien parent/enfant.

**Versión express:** Si vous n'avez pas beaucoup de temps, l'olfaction directe est une autre possibilité tout aussi efficace. Quelques gouttes sur un mouchoir ou un stick inhalateur suffisent à créer un moment de réconfort rapide et simple, idéal pour un rituel éclair avant le coucher.

### La mandarine, une huile essentielle écologique?

L'huile essentielle de mandarine est un choix écologique si vous privilégiez des cultures responsables, idéalement locales, comme celles de Corse ou d'Italie. En plus de réduire l'empreinte carbone, vous valorisez le zeste du fruit, une partie habituellement jetée. En choisissant une huile issue d'une agriculture durable, vous contribuez à réduire le gaspillage, tout en prenant soin de votre santé et de l'environnement.



## Conclusion: une invitation à la douceur

L'huile essentielle de mandarine rouge, avec son parfum enveloppant et réconfortant, est un véritable trésor pour créer des moments de calme et de bien-être, que ce soit pour les enfants ou les adultes. C'est une huile essentielle à part, douce et rassurante, qui évoque des souvenirs d'enfance et installe une ambiance chaleureuse dans nos intérieurs.

Camille Comet

### Camille Comet



Camille Comet, docteure en pharmacie et titulaire d'un DU en aromathérapie, est une formatrice reconnue auprès des professionnels de santé. Forte de 10 années d'expérience en officine, elle a su intégrer avec succès l'aromathérapie dans le quotidien de ses patients. Aujourd'hui productrice d'huiles essentielles et d'hydrolats biologiques, Camille cultive, distille et partage sa passion pour les plantes médicinales. Elle propose également des formations afin de transmettre son engagement et sa vision éthique de l'aromathérapie durable.



# Réalisez une tisane maison... avec vos épluchures !

Vous savez peut-être que les épluchures de fruits sont de véritables concentrés de bienfaits pour la santé... Elles sont riches en fibres, en vitamines, en minéraux et en antioxydants, des nutriments qui permettent de protéger le fruit. Leurs pigments aussi, qui sont à l'origine de leur belle teinte, sont riches en composés bénéfiques pour l'organisme comme les flavonoïdes et les caroténoïdes, qui soutiennent le cœur et aident à neutraliser les radicaux libres. Ce serait dommage de les jeter ! Je vous propose donc une recette réconfortante pour les réutiliser : une tisane fruitée.



## Ingrédients

Vous pouvez utiliser des pommes, des poires, des oranges, des mandarines. Le zeste de citron convient aussi, mais n'en mettez pas trop, car son goût prend vite le dessus. Pour un bocal de tisane, comptez environ six fruits. Bien entendu, prenez des fruits de qualité biologique, afin d'éviter les pesticides concentrés dans leur peau.

4. Mélangez le tout dans un bocal ou une boîte à thé.



5. Mettez environ 2 c.à.s. du mélange dans votre théière. Ajoutez de l'eau bouillante, laissez infuser une dizaine de minutes, puis filtrez.



6. Dégustez... Vous verrez, c'est délicieux et vos invités en redemanderont !

## Préparation

1. Pour faire sécher vos épluchures, laissez-les sur une plaque, dans un endroit sec, pendant plusieurs jours. Si vous voulez aller plus vite, faites-les sécher au four, pendant environ deux heures (en fonction de la quantité de vos épluchures) à 75 °C. Répartissez-les bien sur votre plaque, pour qu'elles sèchent de manière homogène. Vous verrez, votre cuisine embaumera d'un doux parfum délicieux !



2. Sortez vos épluchures du four (ou récupérez-les après les avoir laissées sécher à l'air libre) et vérifiez qu'elles ne soient plus du tout humides.



3. Ajoutez les herbes ou épices que vous désirez. Personnellement, j'ai mis du thym et de la cannelle que j'ai coupés en petits morceaux.





# Mon beau sapin, élixir de santé !

Depuis la nuit des temps, les hommes ont puisé dans la nature des remèdes pour soulager leurs maux. Parmi les trésors végétaux les plus précieux, les arbres résineux (cèdres, pins, sapins, mélèzes) ont toujours occupé une place de choix. Par ailleurs, les conifères, au-delà de leurs propriétés thérapeutiques, sont associés à la pureté, à la force et à la longévité. Personnellement, ces arbres majestueux me sont à chaque fois apparus comme de rassurants ancêtres, dont le parfum caractéristique évoque les forêts profondes et procure un sentiment de sérénité. De la simple balade au milieu des pins à la cure de gemmothérapie, il existe mille et une façons de profiter des bienfaits de ces arbres merveilleux pour votre santé !

## carte d'identité

### Une famille très ancienne

Les conifères sont des arbres et arbustes caractérisés par leurs feuilles persistantes en forme d'aiguilles ou d'écaillés, ainsi que par la présence de canaux sécréteurs de résine, d'où le surnom de « résineux ». En termes de classification, ces derniers appartiennent au groupe des Gymnospermes, apparus sur terre il y a plus de trois cents millions d'années, soit bien avant d'autres groupes d'arbres comme les Angiospermes (-130 millions d'années). Sur le plan évolutif, ces arbres peuvent donc être considérés comme les représentants les plus anciens de nos plantes ligneuses ! Les conifères utilisés en phytothérapie sont tous des représentants de la famille des Pinacées, notamment :

- Les pins : ils possèdent des aiguilles plus ou moins longues, assemblées par deux, trois, quatre ou cinq sur les rameaux. Les cônes fructifères du type « pomme de pin » sont caractéristiques. Le pin sylvestre (*Pinus sylvestris*) est couramment employé en phyto-aromathérapie. Fréquent dans les plaines et en particulier sur la côte atlantique ouest,

ce dernier est facilement reconnaissable à ses aiguilles longues de 5 à 8 centimètres, assemblées par deux.

- Les sapins : ces grands arbres à la silhouette conique possèdent des aiguilles courtes et aplaties, non piquantes, généralement disposées en spirale tout le long d'un rameau. On emploie principalement le sapin blanc (*Abies alba*) et le sapin baumier (*Abies balsamea*).
- Les cèdres : le cèdre de l'Atlas (*Cedrus atlantica*), reconnaissable à sa cime en forme de table (qu'on appelle « tabulaire ») et à ses courtes aiguilles (moins de 3 centimètres) vert foncé à bleu-vert, donne une huile essentielle puissante, prisée en cosmétique, tandis que le cèdre du Liban (*Cedrus libani*) constitue un remède intéressant en gemmothérapie.
- Les mélèzes : enfin le mélèze commun (*Larix decidua*), aux fines aiguilles rassemblées par « paquets » denses sur les rameaux, est employé sous de nombreuses formes en phytothérapie, ainsi qu'en gemmothérapie. C'est un des rares conifères à perdre ses aiguilles en hiver !



- L'épicéa (*Picea abies*) mérite également d'être cité en tant que comestible (aiguilles et bourgeons), en revanche, il n'est pas usité comme ses cousins en phytothérapie.

## santé

### Des bourgeons «respiratoires»

Durant la saison des affections hivernales, vous pouvez compter sur les bourgeons de pin et de sapin ! En effet, ces parties végétales riches en résine concentrent des essences balsamiques aux propriétés antiseptiques, décongestionnantes – idéales pour dégager les voies respiratoires – et même anti-inflammatoires<sup>1</sup>. À la fois expectorants et mucolytiques, ces bourgeons aident à fluidifier les sécrétions bronchiques et à se libérer des encombrements. Ils peuvent être employés en cas de rhume, de toux grasse et d'affection bronchique bénigne. À cet effet, préparez-les sous forme d'infusion, seuls ou avec d'autres plantes comme le thym ou le lierre terrestre, pour profiter des bienfaits d'une synergie. L'infusion peut aussi servir de base pour réaliser des inhalations (respiration des vapeurs de plantes), en associa-

tion avec des feuilles d'eucalyptus. On y ajoutera volontiers deux à trois gouttes d'huiles essentielles antiseptiques et décongestionnantes (*Eucalyptus radiata* et *Pinus sylvestris* ou *Abies balsamea* par exemple), pour renforcer les effets du remède. Pour cela, couvrez votre tête avec une serviette et mettez-vous au-dessus du bol qui contient l'infusion pour respirer les vapeurs.

Les bourgeons de résineux donnent également d'excellents sirops à la saveur boisée, parfaits en cas de toux et de gorge irritée. Vous pouvez confectonner vous-même votre sirop à partir d'une infusion des bourgeons de pin, de sapin ou de mélèze au choix (recette ci-dessous). Enfin, il est possible de trouver les bourgeons de résineux sous d'autres formes telles que des gélules, teintures mères ou extraits fluides.

### Attention à l'if !

Il est primordial d'éviter toute confusion avec l'if (*Taxus baccata*), l'arbre le plus dangereux de notre flore ! Ce dernier possède des aiguilles aplaties et terminées en pointe, évoquant celles d'un sapin. Cependant, les aiguilles d'if sont insérées sur un seul plan en opposition et non en verticille comme celles du sapin. Par ailleurs, l'if se distingue à ses cônes fructifères semblables à de petites baies rouges nommées « arilles », tandis que les sapins produisent de remarquables cônes à écailles. Ajoutons également que l'if, s'il n'est pas taillé, possède un port plutôt ovale et désordonné, contrairement au sapin, nettement conique. Une sortie botanique avec un expert est de rigueur, car toute confusion s'avérerait fatale.



### Sirop de bourgeons

En cas de toux ou de maux de gorge, prenez ce sirop à raison d'une cuillère à soupe trois fois par jour, ou une cuillère à café pour les enfants dès trois ans.

#### Ingrédients (pour 125 ml de sirop) :

- 120 g de bourgeons frais de pin, de sapin ou de mélèze
- 100 g d'eau
- 10 ml d'alcool à 60° (par exemple de l'alcool de fruits)
- 125 g de sucre

Laissez les bourgeons macérer dans l'alcool, dans un pot fermé, pendant 12 h. Ajoutez l'eau bouillante, puis laissez macérer à nouveau pendant 6 h. Filtrez le mélange puis ajoutez le sucre. Faites chauffer le tout au bain-marie jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Conservez ce sirop au réfrigérateur et consommez-le dans les semaines qui suivent.



1 Vigo E., Cepeda A., Gualillo O., Perez-Fernandez R., "In-vitro anti-inflammatory activity of *Pinus sylvestris* and *Plantago lanceolata* extracts: effect on inducible NOS, COX-1, COX-2 and their products in J774A.1 murine macrophages", *The Journal of pharmacy and pharmacology*, 2005.




## Trésors de l'aromathérapie...

Les huiles essentielles de pins (*Pinus sylvestris* et *Pinus pinaster*) et de sapin (*Abies balsamea* et *Abies alba*) sont particulièrement intéressantes pour soulager les troubles de la sphère ORL. On leur reconnaît notamment une activité antiseptique et même antifongique<sup>2</sup> ciblée sur les voies respiratoires. Elles peuvent être facilement employées en diffusion pour assainir une pièce, mais aussi sous forme d'inhalation ou en baume pectoral pour soulager et combattre les symptômes des affections hivernales de type rhinite, rhinopharyngite ou bronchite. Notons qu'elles possèdent aussi des propriétés anti-inflammatoires<sup>3</sup> et immunostimulantes. Ainsi, elles se révèlent efficaces en application cutanée en cas de douleurs ostéo-articulaires, d'asthénie et de fatigue, ou même pour renforcer les organismes sujets aux infections à répétition. Les huiles essentielles de résineux sont généralement très bien tolérées si les doses physiologiques sont respectées, mais elles doivent toujours être diluées dans une huile végétale avant un usage externe par précaution<sup>4</sup>.

## Et de la gemmothérapie !

Enfin, les élixirs de bourgeons de résineux constituent de précieux remèdes de la gemmothérapie, aux propriétés étonnantes. Le bourgeon du pin de montagne (*Pinus montana*), par exemple, est un indispensable à recommander en cas de troubles ostéo-articulaires. En effet, il possède une action régénératrice sur les tissus osseux et les cartilages<sup>5</sup>. Ainsi il est parfait pour prévenir le vieillissement du squelette et lutter contre l'ostéoporose et les rhumatismes liés à l'arthrose. Le bourgeon de sapin



### Complexe articulaire

Pour profiter des bienfaits des conifères en gemmothérapie, voici un complexe utile pour apaiser les articulations et soutenir le squelette en cas d'ostéoporose. Dans un flacon de 50 ml, mélangez à parts égales :

- Macérat glycéринé concentré de pin des montagnes
- Macérat glycéринé concentré de cassis
- Macérat glycéринé concentré de sapin
- Macérat glycéринé concentré de ronce
- Macérat glycéринé concentré d'airelle

Prendre 10 gouttes du mélange 3 fois par jour pendant au moins 1 mois, renouvelable.



(*Abies alba* ou *Abies pectinata*) possède une action similaire, et offre en plus une activité marquée pour combattre la déminéralisation pathologique qui touche les jeunes enfants (rachitisme et retards de croissance)<sup>6</sup>. Tandis que le bourgeon de mélèze présente une action vasoprotectrice et vasotonique, idéale pour améliorer la circulation en cas de jambes lourdes et de varices. Il contribuerait également à améliorer le métabolisme des lipides et à abaisser le taux de mauvais cholestérol. Enfin, le bourgeon de cèdre du Liban, quant à lui, peut être employé en cas de troubles cutanés comme l'eczéma, ou en cas d'irritation de la muqueuse digestive. Voilà un bel aperçu de l'étendue du pouvoir des arbres résineux, qui révèlent un large potentiel thérapeutique et de nombreuses possibilités pour améliorer notre santé !

### Morgane Peyrot



Animatrice nature, Morgane Peyrot est une autodidacte passionnée d'entomologie et de botanique. Elle est également l'auteure d'une quinzaine de guides naturalistes, dédiés aux plantes et à la faune sauvage. Elle a étudié les usages des plantes sauvages comestibles auprès de François Couplan, son mentor. Elle termine actuellement son cursus auprès de l'école IMDERPLAM, dans le but d'obtenir la certification d'herboriste. Elle a à cœur de faire partager sa passion tout en sensibilisant petits et grands aux « choses de la nature ». Pour ce faire, elle propose divers stages et ateliers. Pour découvrir ses activités, rendez-vous sur son site : <https://mondedesens.fr>

Morgane Peyrot

2 Motiejūnaite O., Peciulyte D., "Fungicidal properties of *Pinus sylvestris* L. for improvement of air quality", *Medicina (Kaunas)*, 2004.

3 Dr Jacques Fleurentin, *Du bon usage des plantes qui soignent*, éditions Ouest-France, 2018, rééd. 2022.

4 N'utilisez pas ces huiles essentielles chez les femmes enceintes ou allaitantes, les enfants de moins de 12 ans ou en cas d'allergie à la térébenthine. En raison de son caractère hypertenseur, la méfiance est de mise en cas d'hypertension.

5 Dr Henry Pol, *Phytembryothérapie – Gemmothérapie : thérapeutique des extraits embryonnaires végétaux*, Imprimerie Saint-Norbert, Tongerlo, Belgique (édition à compte d'auteur), 1982.

6 Claudine Luu, *Le Guide Terre vivante de la gemmothérapie*, Terre vivante, 2022.



# Le romarin : la santé parfumée

On trouve toujours une place pour le romarin, dans son petit jardin ou en pot sur son balcon ou sa terrasse. C'est vrai que cet arbrisseau des garrigues est facile à cultiver et nous séduit par sa floraison précoce et son arôme puissant.

Romarin, *Rosmarinus officinalis*  
Noms communs : rose marine,  
herbe des troubadours.  
Famille : Lamiacées



## Un sauvage apprivoisé

Le romarin est une plante spontanée de la flore méditerranéenne adoptée au jardin pour sa floraison précoce, dès le cœur de l'hiver. Si on identifie à coup sûr le romarin sauvage, on connaît moins les dizaines de variétés, au port dressé, rampant, en boule, aux fleurs d'un bleu plus ou moins intense, mais aussi de couleur blanche ou rose. Toutes sont aromatiques et possèdent les mêmes propriétés en médecine traditionnelle et en cuisine. Utilisé depuis l'Antiquité, le romarin est devenu une plante médicinale majeure dès que les Arabes, qui avaient la maîtrise de la distillation, s'occupèrent d'en extraire son huile essentielle.

Avec le thym, la sarriette et l'origan, le romarin entre dans la composition tout à fait officielle du mélange « herbes de Provence », indispensable à la cuisine méditerranéenne.

## Eau de Hongrie

Vous connaissez peut-être « l'eau de Hongrie » comme parfum ou eau de toilette. À l'origine, c'est une prépa-

## Le romarin à pleins poumons

Dès le X<sup>e</sup> siècle, les médecins arabes soulignent l'intérêt de cette plante pour purifier les poumons, combattre la toux et l'asthme. Ses qualités désinfectantes sont pressenties assez tôt, on peut lire qu'elle préserve la maison de la contagion lorsqu'on en brûle à l'intérieur, que le parfum de cette herbe guérit la toux et les catarrhes<sup>1</sup> et, par ailleurs, qu'elle préserve de la contagion de la peste.

ration alcoolique de romarin mise au point en 1370 pour la reine de Hongrie, Élisabeth de Pologne. C'est pourquoi on l'appelait à l'origine « l'Eau de la Reine de Hongrie ». La reine abusait en usage externe et interne de cette médication dont on dit qu'elle aurait été à l'origine de sa grande beauté qui persista tout au long de sa vie. Au point qu'elle fut demandée en mariage, à l'âge de 72 ans, par le prince de Pologne. Du moins, c'est ce que dit l'histoire...

## La récolte et les utilisations

Cueillez les sommités fleuries au moment de la floraison et les jeunes pousses tout au long de l'année, de préférence entre mai et septembre si vous voulez conserver vos feuilles séchées. Elles contiennent une forte proportion d'huile essentielle (12 millilitres/kilogramme), à apprécier dans les infusions digestives et les inhalations désinfectantes.

Et pour donner de beaux reflets à vos cheveux blonds, concoctez la fameuse lotion sauge/romarin, à préparer au dernier moment, à raison de 10 grammes de chaque plante<sup>2</sup> par litre d'eau. Rincez votre chevelure après le shampoing avec cette infusion.

## Infusion et inhalation

Préparez une infusion de 10 g de feuilles et de fleurs fraîches ou séchées pour 1 l d'eau bouillante. Buvez-en tout au long de la journée pour apaiser les ballonnements, les flatulences, une mauvaise digestion, les éructations, mais aussi pour favoriser l'élimination urinaire et biliaire.

Faites une inhalation pour dégager la sphère nasale et la désinfecter en plaçant une poignée de feuilles sèches dans de l'eau bouillante, à inhaler pendant une dizaine de minutes.

Serge Schall

### Serge Schall

Serge Schall est docteur-ingénieur en agronomie et jardinier amateur. En parallèle de sa carrière professionnelle variée mais toujours tournée vers les plantes, il décide, il y a 25 ans, de partager ses expériences en collaborant avec plusieurs magazines et en écrivant de nombreux livres.

1 Inflammation aiguë d'une muqueuse des voies aériennes supérieures (nez, pharynx)  
2 Fraîche ou sèche



## Dans votre prochain numéro

En février, plongez dans un numéro riche en découvertes ! Amandine Lebert vous dévoilera les secrets du nombril de Vénus, une plante apaisante et reminéralisante, idéale pour agrémenter vos plats grâce à ses feuilles tendres et légèrement acidulées. Natacha Duhaut vous initiera à l'art des graines germées : une activité à la fois ludique et fascinante, qui vous permettra de faire le plein de vitamines, minéraux et antioxydants. Vous explorerez les multiples usages du bicarbonate de soude, cette poudre miracle aux

propriétés nettoyantes, désodorisantes, alcalinisantes et antiacide. En aromathérapie, Camille Comet vous guidera dans les huiles essentielles pour apaiser la toux, qu'elle soit sèche, grasse ou mixte. Et pour couronner le tout, Serge Schall vous parlera du forsythia, une plante aux remarquables vertus anti-âge. Sans oublier nos recettes originales à tester et toutes nos astuces ! Rendez-vous dans votre prochain numéro...

## Le jeu du mois

Avez-vous été attentif durant votre lecture ? C'est ce que nous allons voir avec cette grille de mots mêlés. Serez-vous y retrouver les quinze mots-clés du numéro qui y sont cachés ?

W	U	Ç	Ç	M	E	Z	E	L	E	M	M	T	E	F	S	N	U	L	Q
O	L	N	L	T	X	N	Q	E	L	A	Y	H	D	E	X	F	R	K	P
C	L	L	H	T	R	K	T	E	N	F	C	H	L	L	W	T	K	N	S
S	A	H	S	Z	Q	Q	Ç	D	Z	A	O	O	Y	D	M	O	E	C	O
O	V	P	V	M	F	O	A	X	M	H	M	C	H	T	W	X	T	H	M
M	B	Q	R	J	G	R	S	D	D	F	G	W	G	K	Q	X	S	I	E
Q	C	W	V	I	I	N	T	L	I	U	G	P	J	L	M	R	E	X	T
K	K	W	R	N	F	Z	X	F	H	N	F	S	S	G	L	E	Z	B	E
E	S	F	E	S	A	O	O	W	O	A	B	G	H	B	M	S	N	D	L
T	E	J	M	E	O	Z	L	I	Ç	E	R	H	K	W	F	P	L	S	O
Q	T	P	G	R	A	R	T	I	C	U	L	A	I	R	E	I	Y	U	E
M	T	O	D	E	A	A	K	A	A	J	O	K	C	R	C	R	P	G	C
U	E	P	V	F	T	A	O	T	L	C	H	Z	M	Y	H	A	L	G	N
M	S	R	N	I	O	Ç	F	J	W	U	E	D	W	Y	I	T	A	Y	A
T	O	A	R	N	J	M	O	T	M	R	C	E	L	G	G	O	N	S	L
K	R	R	O	O	P	F	E	K	I	L	V	Q	S	U	I	I	T	O	M
O	I	J	D	C	J	X	R	U	E	C	U	O	D	I	R	R	A	N	K
N	R	S	O	P	B	N	S	E	R	U	H	C	U	L	P	E	I	A	T
M	K	D	B	Ç	E	B	T	N	N	Q	M	D	E	S	D	A	N	J	G
J	M	N	H	T	C	F	O	G	R	Q	T	L	N	I	R	A	M	O	R

**ARTICULAIRE**  
**CAPRIFOLIACEES**  
**CONIFERES**  
**DOUCEUR**  
**EPLUCHURES**  
**IRRITATION**  
**LANCEOLE**  
**MACHE**  
**MANDARINE**  
**MELEZE**  
**PLANTAIN**  
**RESPIRATOIRE**  
**ROMARIN**  
**ROSETTES**  
**ZESTE**

**Cueillir, se nourrir, se soigner**  
 Revue mensuelle

**Société éditrice**  
 Les éditions Nouvelle Page SA, place  
 Saint-François 12bis, c/o Loralie SA,  
 1003 Lausanne

**Dépôt légal**  
 À parution

**Directeur de la publication**  
 Jean-Baptiste Duparc

**Rédactrice en chef**  
 Mathilde Combes

**Éditrice**  
 Adeline Jurasz

**Graphiste**  
 Marine Montet

**ISSN**  
 2673-8791 (imprimé)  
 2673-8805 (en ligne)

**Prix**  
 À partir de 14 € / trimestre  
 (hors frais d'impression et de port)

**Imprimé en France par**  
 Corlet Imprimeur,  
 14110 Condé-en-Normandie

### Crédits photos

Olivier du Suat - de la Croix | Feng Yu - saki80 -  
 ArtKio - schab - MoreVector - nadiia\_oborska |  
 Irinashemiakina - Helga Chirk - Ludmila\_mila - Ronel  
 Lowe - LN team - zcebeci - Riccio da favola - Kati  
 Maria - UsamaManzoor - ABCDstock - spline\_x  
 - VIRTEXIE - Martina Unbehauen - sukkub76  
 - Krzysztof Bubeł - Fiordaliso - Keith M Ramsey -  
 simona pavan - Vankich1 - Morphot Creation - Lucky  
 Nikky - Sketch Master - Nata\_Alhontess - vergasova  
 - SPublishings - Alisles / Shutterstock.com