

n°48
mars
2025

cueillir

se nourrir, se soigner

LA PLANTE DU MOIS

**Les lamiers,
de fausses orties**

JE LE FAIS MOI-MÊME

Le lierre grimpant,
pour votre peau et vos poumons

AROMATHÉRAPIE

Hydrolats : le secret
de l'aromathérapie de demain

NE LES JETEZ PLUS

6 façons de réutiliser
vos feuilles de thé

LE DOSSIER DU MOIS

Fabriquez vos propres **fleurs de Bach**

DANS LE JARDIN

Discrète violette !



La plante du mois

Les lamiers, de fausses orties

Au détour d'un chemin, avec leurs feuilles semblables aux orties, les lamiers pourraient porter à confusion. Pourtant, aucun risque de piquûre avec ces «fausses orties» qui appartiennent à une tout autre famille botanique. J'emploie le pluriel, car il existe de nombreuses espèces de lamiers, aux allures plus ou moins trompeuses. De la discrétion du lamier pourpre au parfum boisé du lamier jaune, chaque espèce a son caractère... et sa place dans notre assiette.

alimentation

Un dégradé de saveurs

Le froissement des feuilles des lamiers nous permet de discerner leur parfum musqué, presque camphré. Si vous êtes rebuté par cette odeur, ne vous fiez pas aux apparences, le goût est bien plus doux, il évolue et s'atténue grandement à la cuisson. Pour certains, sa saveur évoque le champignon et pour d'autres la betterave, tout dépend des palais, des ingrédients qui y sont associés et de la manière de le préparer. Chaque lamier possède son petit goût typique, certains ne jurent que par le lamier blanc, d'autres par le petit lamier pourpre. Personnellement, mon préféré est le lamier tacheté qui abonde dans les vallées de ma région, la Touraine. Le lamier jaune, qui est le plus puissant avec son parfum boisé, est peut-être le plus difficile à apprivoiser.

À cuisiner comme un légume vert

Les feuilles des lamiers forment un excellent légume vert. Elles se cuisinent comme des épinards, leur saveur s'avérant plus aromatique. On les ajoute dans les soupes, les gratins, les poêlées de légumes, les tartes, seules ou mélangées à d'autres plantes et légumes.

Les lamiers (*Lamium*) forment un genre, au sein de la famille des Lamiacées, dans laquelle on rencontre des légumes verts, des aromates et des plantes médicinales comme les menthes, les sauges, les lavandes, les thyms...

Aussi très bons crus

Les lamiers se consomment également crus, ajoutés par petite touche dans les salades et les entrées. Ils intègrent agréablement divers dips et tartinades. On peut aussi les associer à des fruits, pommes ou poires par exemple, pour réaliser des boissons originales.

Avec des fleurs délicieuses et décoratives

Les fleurs des lamiers, délicates et gracieuses, possèdent un petit goût aromatique et sucré. Beaucoup d'entre vous ont probablement suçoté la base des fleurs gorgée de nectar lorsqu'ils étaient enfants. J'adore les utiliser pour donner de la couleur à mes salades et décorer mes plats.

5 indices pour ne plus la rater

1. Tige carrée

Tous les lamiers ont une tige de section carrée. Attention, ne confondez pas le pétiole, la queue de la feuille, et la tige lors de l'observation.



2. Des feuilles opposées

Leurs feuilles, semblables à celles de l'ortie, sont opposées, deux par deux, et décussées, c'est-à-dire que chaque paire se décale de 90 °C par rapport à la précédente. Le contour des feuilles est plus ou moins denté ou crénelé selon les espèces.



3. Odeur musquée

Les lamiers dégagent au froissement une odeur musquée, souvent qualifiée de désagréable dans les livres. Personnellement je ne trouve pas cette odeur dérangeante.



4. Des fleurs « en gueule de loup »

Les lamiers possèdent des fleurs « en gueule de loup », à deux lèvres. La supérieure, plus grande, forme une sorte de casque, tandis que la lèvre inférieure se partage en deux ou trois lobes.



5. Inflorescence en verticille

Les fleurs sont regroupées en cercles organisés autour de la tige, des feuilles s'intercalant entre chaque étage.



Le saviez-vous?

Dans la mythologie grecque, *Lamia* était une créature légendaire, souvent décrite comme une vilaine ogresse. En latin, le terme *Lamium* dérive probablement de *Lamia*, en raison de la forme particulière des fleurs des lamiers, qui évoquent une gueule béante comme celle d'un monstre ou d'un loup. Derrière ces jolies petites fleurs se cache donc une étymologie plutôt effrayante!

Quand partir en cueillette?

À chaque saison son lamier. Le lamier pourpre se rencontre durant l'hiver si le climat n'est pas trop rude. Si ses petites fleurs roses commencent à éclore de-ci de-là depuis le mois de janvier, il fleurit plus abondamment à la fin de l'hiver, vers mi-février à début mars. Les grands lamiers sont plus tardifs, on pourra cueillir leurs feuilles tout le printemps. Le lamier tacheté fleurit dès le mois de mars, puis c'est au tour du lamier blanc, et finalement le lamier jaune fleurit en mai et en juin. S'ils ont été fauchés, le lamier blanc et le lamier tacheté peuvent produire de belles repousses et refleurir jusqu'à l'automne, moment où les petits lamiers referont également leur apparition.

Mes conseils de cueilleuse

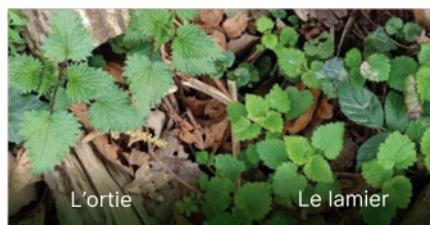
Comme pour l'ortie, je prélève les « têtes », jeunes pousses du sommet, avant ou pendant la floraison. Je sectionne la tige à l'aide d'un couteau ou en pinçant avec l'ongle. Évitez de tirer sur la plante qui risque de se déraciner facilement.

Dans les stations où le lamier pousse en colonie, il est possible de récolter de belles quantités rapidement à l'aide d'une serpette. Attention, ne vous laissez pas surprendre par les orties qui peuvent s'y cacher. Si lamier et ortie poussent ensemble, je recommande les gants.

Possibilités de confusions

L'ortie (*Urtica dioica*)

Les feuilles des grands lamiers ressemblent comme deux gouttes d'eau à celles de l'ortie, mais, quand les fleurs apparaissent, il n'y a plus de doute. Celles de l'ortie sont minuscules et assemblées en petites grappes blanc verdâtre. La difficulté est de les distinguer avant la floraison. Comme les lamiers ne piquent pas, il suffirait de toucher pour vérifier. Mais voici une petite astuce qui vous évitera une morsure désagréable: observez bien les feuilles et plus précisément la zone où le pétiole s'insère sur la tige. Chez l'ortie on distingue deux fines languettes vertes, des stipules, à la base de chaque feuille, alors que celles des lamiers n'en possèdent pas.



L'épiaire des bois (*Stachys sylvatica*)

L'épiaire des bois, proche parent possédant de petites fleurs roses, pousse dans les mêmes milieux que le lamier jaune. Une confusion est tout à fait possible avant la floraison. Cela n'a pas beaucoup d'importance, car l'épiaire est aussi très bon sur le plan gustatif comme nous le verrons dans le numéro de mai. Pour les distinguer, le toucher pourra nous aider, à condition d'avoir vérifié au préalable qu'il ne s'agissait pas de l'ortie! L'épiaire est couverte de poils très doux, le lamier est moins poilu. L'épiaire possède un port plus mou avec de longs pétioles et des feuilles presque retombantes. Et enfin, au

sommet, les deux plus jeunes feuilles de l'épiaire sont bien collées, formant une pointe, alors que celles du lamier se séparent dès leur naissance.

Le lierre terrestre (*Glechoma hederacea*)

Encore une cousine qu'il est possible de confondre avec le lamier pourpre. À nouveau, faites appel à vos sens pour les différencier. Les feuilles du lamier pourpre sont plus douces au toucher. Au froissement, les feuilles du lierre terrestre dégagent des notes citronnées et mentholées, en plus des notes musquées qu'elle partage avec le lamier.





Inspiration cuisine

- Pesto
- Fromage frais aromatisé
- Lasagnes de lamier
- Soupe aux deux orties
- Potée aux herbes
- Bar à la crème d'ortie blanche
- Risotto
- Œufs cocotte aromatisés
- Poêlée de lamier à l'ail et aux noix
- Cocktail pomme, citron et lamier

Nutrition et santé

Les sommités fleuries du lamier blanc sont réputées pour leurs propriétés médicinales. Elles aident les reins à éliminer l'acide urique et sont donc employées pour soulager la goutte. Elles possèdent des propriétés expectorantes, facilitant l'évacuation des excès de mucosités dans les bronches.

Le lamier détiendrait également des propriétés cicatrisantes, antidiarrhéiques et calmantes pour le système nerveux. Utilisez-le sous forme d'infusion, à raison d'une cuillère à soupe par tasse, trois fois par jour.

Un bon trompe-l'œil

Autrefois, les enfants des campagnes se roulaient dans les colonies de lamiers pour impressionner les enfants des villes, qui pensaient qu'il s'agissait d'orties. Les lamiers sont également nommés orties mortes, ou orties jaunes, rouges, ou blanches selon la couleur de leurs fleurs.

Différencier les lamiers les plus courants !

Les lamiers se rencontrent sur tous les continents. Voici une présentation des espèces les plus courantes en Europe.

Les petits lamiers

Le lamier pourpre (*Lamium purpureum*), le petit téméraire



C'est le plus petit de la bande, dépassant rarement 30 centimètres de haut. Ses petites fleurs rose pâle apparaissent très tôt, durant l'hiver ou juste avant l'arrivée du printemps. Les feuilles du sommet sont généralement pourpres, d'où son nom. Le lamier pourpre est l'un des plus cosmopolites. On le rencontre partout en Europe ainsi que dans d'autres régions tempérées telles que le Japon, la Nouvelle-Zélande et l'Amérique du Nord. Ce petit lamier ne fait pas le difficile et pousse souvent à proximité des humains : dans nos jardins et pelouses, sur les bords des chemins, dans les cultures, les vignes, dans les friches et parfois même sur les trottoirs des villes.

Le lamier hybride (*L. hybridum*), l'embusqué



Il ressemble au précédent comme deux gouttes d'eau, à la différence que ses feuilles sont plus découpées.

Bien que moins étendu géographiquement, le lamier hybride accompagne souvent son cousin, le lamier pourpre.

Le lamier embrassant (*L. amplexicaule*), le discret



D'allure grêle, il possède de toutes petites feuilles, les supérieures sessiles : elles n'ont pas de pétiole et semblent embrasser la tige. Sa distribution est similaire à celle du lamier pourpre.

Les grands lamiers

Du côté des grands lamiers, le blanc, le jaune et le tacheté sont des vivaces. Ils se propagent par leurs rhizomes et poussent souvent en colonies plus ou moins étendues, parfois mêlées aux orties.

Le lamier blanc (*L. album*), le médicinal



Ce lamier s'orne de jolies fleurs blanches à partir du mois de mai. C'est l'espèce à privilégier dans une optique médicinalement. Formant facilement de vastes colonies, il affectionne les sols riches en nitrates, frais ou humides comme les friches, les lisières, les fourrés, les broussailles, parfois les prairies. Son aire de

répartition s'étend de l'Europe à l'ouest de l'Asie. En France, on le rencontre fréquemment dans la moitié est et au nord de la Loire. Il est quasiment absent dans le sud, à part dans les Pyrénées.

Le lamier tacheté (*L. maculatum*), l'élégant



Plus cosmopolite que son cousin le lamier blanc, le lamier tacheté lui ressemble, à la différence que ses fleurs se colorent d'un beau rose fuchsia. Il possède parfois une tache blanche verticale sur ses feuilles. Présent dans une bonne partie de l'Europe et naturalisé en Amérique du Nord, il apprécie particulièrement les milieux riches et frais, souvent à proximité d'un cours d'eau. En France, il abonde dans les vallées de la Loire, de la Seine, de la Garonne et de leurs affluents, ainsi que dans les massifs montagneux.

Le lamier jaune (*L. galeobdolon*), le forestier



Enfin, le lamier jaune – même gabarit que les deux précédents – possède des feuilles d'un vert plus sombre. Il apprécie l'ombre et égaie les sous-bois de ses jolies fleurs jaunes à la fin du printemps. Très présent dans l'ouest et le nord de l'Europe, il est presque absent de la région méditerranéenne.

en cuisine

Beurre parfumé au lamier



Ingrédients (pour 6 personnes)

- 100 g de beurre à température ambiante
- 20 g de jeunes feuilles de lamier
- 1 grosse pincée de sel

Préparation

Écrasez le beurre à la fourchette pour le ramollir.

Émincez le plus finement possible les feuilles de lamier, après les avoir lavées.

Incorporez-les au beurre et salez. Mélangez jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

Couvrez à l'aide d'un film alimentaire et laissez reposer 24 heures au réfrigérateur. Cela permet aux arômes de se lier aux corps gras.

Terrine végétale au lamier



Ingrédients (pour 6 personnes)

- 50 g de noixettes
- 50 g de graines de tournesol
- 50 g de chapelure
- 2 c.à.s. de citron
- 1 c.à.s. de tamari
- 1 c.à.s. de levure de bière
- 6 c.à.s. d'huile de colza
- 25 g de feuilles de lamier
- 5 à 10 cl d'eau
- Sel et poivre

Préparation

La veille, mettez à tremper les noixettes et les graines de tournesol dans de l'eau.

Le lendemain égouttez-les, puis mixez tous les ingrédients ensemble à l'exception de la chapelure. Ajoutez suffisamment d'eau pour que la texture soit aussi onctueuse qu'un houmous.

Mélangez manuellement la préparation avec la chapelure qui va l'épaissir et l'adoucir.

Placez la terrine dans un joli bol avant de servir. Filmez la surface si vous ne la servez pas aussitôt et conservez-la au réfrigérateur.

Cake à la feta, aux olives et au lamier



Ingrédients (pour un grand cake d'environ 16 tranches)

- 250 g de farine
- 1 sachet de poudre à lever
- 4 œufs
- 8 cl de vin blanc
- 12 cl d'huile d'olive
- 150 g de feta

- 100 g d'olives vertes dénoyautées
- 50 g de noixettes ou graines de votre choix (courage, tournesol, sésame)
- 75 g de jeunes feuilles de lamier
- Sel et poivre

Préparation

Mélangez la farine et la levure et faites un puits au centre. Cassez-y les œufs et battez-les en incorporant la farine au fur et à mesure. Ajoutez le vin blanc et incorporez progressivement le reste de farine. Fouettez énergiquement pour éviter les grumeaux.

Ajoutez l'huile, le sel et le poivre et mélangez. Émiettez la feta. Ajoutez-la avec les olives et les noixettes à la pâte. Préchauffez votre four à 180 °C. Enfin, émincez finement les feuilles de lamier ou mixez-les, avant de les verser aussitôt dans la préparation et de mélanger une dernière fois.

Huilez votre moule à cake et versez-y la pâte. Cuisez votre préparation pendant 40 à 45 minutes.

Amandine Lebert



Amandine propose les plantes sauvages qu'elle cueille à de délicieux restaurants et confectionne elle-même des condiments originaux et savoureux, dans son atelier en Touraine. Cueilleuse et formatrice chevronnée, elle organise depuis plus de 10 ans des formations pour apprendre à reconnaître les plantes et à les utiliser au fil des saisons.

Je le fais moi-même

Le lierre grimpant, pour votre peau et vos poumons

Lorsque l'on se promène dans les sous-bois, les parcs ou le long des vieux murs de pierres, il est difficile de ne pas remarquer le lierre grimpant, étalant son feuillage persistant sur des troncs d'arbres ou des façades. Ses feuilles d'un vert brillant semblent s'accrocher avec détermination à leur support. Si le lierre est souvent perçu comme une plante envahissante ou ornementale, il dissimule en réalité de puissants secrets pour la santé et le bien-être.

Portrait botanique

Le lierre grimpant (*Hedera helix*), membre de la famille des Araliacées, est une plante vivace ligneuse qui peut vivre plusieurs décennies. Ses tiges robustes, munies de racines adventives, lui permettent de grimper sur les arbres, les murs ou les rochers. Ses feuilles persistantes, d'un vert sombre et brillant, sont divisées en plusieurs lobes distincts. Cette plante, contrairement à d'autres espèces, fleurit tardivement, généralement entre septembre et novembre. Ses petites fleurs jaunâtres, riches en nectar, attirent les derniers pollinisateurs de l'année, tandis que ses baies mûrissent à l'arrivée de l'hiver.

Ses propriétés thérapeutiques

Le lierre doit ses propriétés médicinales à sa forte teneur en saponines, des composés aux effets expectorants, anti-inflammatoires et décongestionnants. Il est un ingrédient de choix dans les remèdes naturels, notamment pour soulager les douleurs musculaires, apaiser les bronches encombrées et raffermir la peau.

À utiliser en externe

Bien que le lierre grimpant soit surtout reconnu pour ses usages externes, des préparations spécifiques pour un usage interne, comme des extraits standardisés ou des alcoolatures, sont disponibles en pharmacie ou en herboristerie. Cependant, en raison de la toxicité des saponines, ces produits doivent être utilisés avec précaution et sous supervision professionnelle.

Cet article se concentre sur des recettes simples et sûres d'applications externes, où le lierre offre tous ses bienfaits sans risque.

Recette de compresse chaude en cas de toux

La saponine que le lierre contient agit en fluidifiant les sécrétions bronchiques et en apaisant les muqueuses irritées.

1. Faites bouillir une poignée généreuse de feuilles fraîches dans 500 ml d'eau pendant 10 minutes. Laissez infuser jusqu'à ce que la préparation tiédisse.
2. Trempez un linge propre dans le liquide, puis appliquez-le sur la poitrine.
3. Recouvrez le tout d'une serviette chaude pour conserver la chaleur.

Cette compresse est idéale en cas de toux ou de rhume, offrant un soulagement naturel et réconfortant.



Recette de baume anti-inflammatoire

Le macérat huileux de lierre est une préparation simple mais efficace pour apaiser les muscles fatigués et réduire les inflammations :

1. Récoltez des feuilles de lierre fraîches, idéalement le matin pour profiter de leur pleine vitalité. Lavez-les soigneusement et séchez-les avec un linge propre.



2. Hachez-les finement et placez-les dans un bocal propre et sec. Recouvrez-les d'une huile végétale de qualité, comme l'huile d'olive ou de tournesol bio.



3. Fermez le bocal et laissez macérer 3 semaines dans un endroit sombre, en agitant doucement tous les 2 ou 3 jours.



4. Filtrez à l'aide d'un tamis fin ou d'une étamine, puis stockez l'huile obtenue dans une bouteille en verre foncé, à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Utilisez ce macérat en massage pour soulager les tensions musculaires, revitaliser les jambes lourdes ou atténuer les courbatures après un effort physique intense.

Une plante chargée de symbolisme

Depuis des siècles, le lierre grim-pant occupe une place symbolique forte dans diverses cultures. Dans la tradition celtique, il représentait l'attachement indéfectible et l'immortalité. Ses tiges sinueuses, capables de s'enrouler sans relâche autour de n'importe quel support, évoquaient l'idée de fidélité et de persévérance. Les druides l'utilisaient pour fabriquer des amulettes censées éloigner les énergies négatives ou renforcer les liens d'amour.

Dans le monde antique, le lierre avait déjà conquis une place de choix dans la médecine naturelle. Hippocrate le recommandait pour apaiser les douleurs et traiter les troubles respiratoires. En Grèce et à Rome, il ornait les temples et symbolisait l'éternité des dieux, tandis que ses usages thérapeutiques se transmettaient de génération en génération.

Le lierre, entre tradition et écologie

Au-delà de ses usages médicinaux, le lierre joue un rôle écologique fondamental. En automne, ses fleurs riches en nectar deviennent une source inestimable pour les abeilles et les papillons. En hiver, ses baies fournissent l'énergie nécessaire à des oiseaux comme les grives, les merles et les fauvettes, leur permettant de survivre aux mois les plus froids.

Le feuillage dense du lierre est également un abri précieux. Il protège la faune, des petits mammifères aux insectes, et offre des sites de nidification sûrs pour les mésanges et les rouges-gorges. Contrairement à une idée répandue, le lierre ne nuit pas aux arbres en bonne santé : il les isole des variations de température et les préserve des agressions climatiques.

En redécouvrant le lierre et ses multiples vertus, nous renouons avec un savoir ancestral tout en adoptant des pratiques respectueuses de la nature. Pourquoi ne pas intégrer ce compagnon discret dans votre quotidien, que ce soit à travers des soins pour le corps ou pour enrichir votre jardin ? Le lierre n'attend que votre regard attentif pour révéler tout son potentiel.



Pour la peau : un bain détoxifiant

Un bain au lierre permet non seulement de dynamiser la circulation sanguine, mais aussi de purifier la peau et de détendre le corps :

- Portez 100 g de feuilles de lierre à ébullition dans 2 l d'eau pendant 15 minutes. Filtrez l'infusion et versez-la dans l'eau de votre bain.
- Plongez-vous dans cette eau enrichie pour stimuler votre circulation lymphatique, raffermir votre peau et profiter d'un moment de bien-être complet.

Laëtitia Vauchier



Naturopathe-hygiéniste, formatrice en phyto-aromathérapie et herboriste, Laëtitia confectionne ses propres préparations à base de plantes sauvages médicinales locales. Spécialisée en hypersensibilité et en gestion du stress, elle accompagne ses clients en intégrant la psychologie positive, l'EFT, la réflexologie et le massage lymphatique.

Hydrolats: le secret de l'aromathérapie de demain

Si je vous parle des produits utilisés en aromathérapie, vous pensez sûrement aux huiles essentielles. Mais connaissez-vous les hydrolats? À chaque distillation d'une plante, on obtient aussi cette précieuse eau chargée d'actifs aromatiques, aux multiples bienfaits. Peut-être que, sans le savoir, vous en utilisez déjà, par exemple l'eau de fleur d'oranger pour sublimer vos desserts ou l'eau de rose en lotion cutanée. Découvrons ensemble pourquoi les hydrolats méritent une place dans votre quotidien, quels sont leurs bienfaits, et lesquels vous devriez toujours avoir sous la main.

Pour vous accompagner dans cette découverte, je vous emmène à la rencontre de deux expertes: Laure Destephe Vidal, docteure en pharmacie et distillatrice à La Réunion, ainsi que Nicole Bou Khalil, docteure en pharmacie au Liban.

Les hydrolats, ces trésors que vous connaissez déjà

La distillation d'une plante aromatique produit deux résultats: l'huile essentielle et l'hydrolat. Ce dernier est la vapeur d'eau qui a servi à extraire l'huile essentielle et s'est recondensée. Contrairement aux huiles essentielles, les hydrolats contiennent des molécules aromatiques hydrosolubles en très faible concentration, ce qui leur confère une grande douceur et les rend adaptés à un usage régulier, même chez les populations sensibles comme les enfants ou les femmes enceintes.

Selon Laure Destephe Vidal, « les hydrolats ressemblent *comme deux gouttes d'eau* à notre constitution corporelle: 99 % de molécules d'eau et 1 % d'autres composés. Cette composition unique pourrait expliquer leur efficacité reproductible, que j'observe depuis quinze ans. »

À La Réunion, Laure conseille régulièrement les hydrolats. « Leur grande tolérance permet de toucher des cibles très larges, des nourrissons aux personnes âgées. Ils soutiennent le quotidien tout comme les phases de transition de vie. »

Un incontournable au Liban

« Chaque maison libanaise possède de l'hydrolat de rose et de l'hydrolat de fleur d'oranger, ils font vraiment partie intégrante de notre vie », confie Nicole Bou Khalil. Si c'est devenu l'un de ses produits préférés en tant que pharmacienne, cette affection remonte à ses plus jeunes années: « Depuis que je suis enfant, je sais qu'on peut vaporiser l'hydrolat de fleur d'oranger sur le visage d'une personne qui ne se sent pas bien. Il est également connu pour apaiser la digestion, et rentre bien sûr dans la composition de nombreux délices libanais tels que le café blanc et les pâtisseries. Il est couramment utilisé par les mamans pour calmer les maux de ventre des jeunes enfants et bébés: quelques gouttes dans le biberon suffisent pour apaiser et apporter du réconfort. »

Cet hydrolat est même considéré au Liban comme le produit principal de la distillation, l'huile essentielle étant obtenue « en plus ».



Quel hydrolat pour quelles indications ?

Pour effectuer une cure, prenez une cuillère à soupe d'hydrolat dans un verre d'eau, 2 fois par jour, pendant 3 semaines. Faites une semaine de pause puis recommencez si nécessaire. Lorsque vous utilisez les hydrolats pour la peau ou les cheveux, pulvérisez simplement votre hydrolat pur sur la zone concernée.

- Lavande fine (ou officinale) : Apaisant nerveux, cicatrisant cutané, apaise le cuir chevelu, antispasmodique ;
- Camomille romaine : Calmant digestif, sédatif et relaxant, anti-inflammatoire, éclaircit les cheveux ;
- Menthe poivrée : Tonique digestif, tonique général, rafraîchissant ;
- Mélisse : Apaisant émotionnel, tonique digestif, antiviral ;
- Thym à linalol : Anti-infectieux doux, soutient l'immunité, tonique émotionnel ;
- Romarin à verbénone : Stimulant hépatique, régule le sébum, énergisant ;
- Rose de Damas : Apaisant cutané, régénérant cutané, harmonisant émotionnel ;
- Carotte sauvage : Régénérant cutané, stimulant hépatique et intestinal.

Trois indispensables à avoir chez soi

Je partage avec vous mon trio incontournable d'hydrolats, que vous pouvez compléter ou modifier selon vos besoins et vos affinités.

La fleur d'oranger (*Citrus aurantium*)



Cet hydrolat est une véritable invitation à la douceur. Son parfum délicat apaise instantanément l'esprit et aide à retrouver le sommeil en cas de nuits agitées. Idéal pour les enfants, il accompagne aussi bien les adultes en quête de réconfort. Pour cela, prenez une cuillère à café dans un verre d'eau pendant quelques jours. En cuisine, quelques gouttes transforment un simple dessert en un souvenir d'enfance sucré et rassurant.

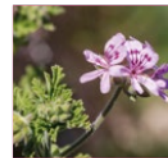
Le laurier noble (*Laurus nobilis*)



On sous-estime souvent cet hydrolat, sa polyvalence en fait pourtant un indispensable. Il est parfait pour soulager une dysbiose, à raison d'une cuillère à café dans un verre d'eau, deux fois par jour pendant quinze jours, mais aussi en bain de bouche naturel (pur ou dilué en

fonction de vos goûts). Personnellement, je l'adore dans un verre d'eau, j'en prends une cuillère à café quand j'ai besoin de confiance en moi ou de concentration. Le laurier noble a cette capacité à recentrer, à apporter une énergie calme et déterminée. C'est un geste simple, qui m'accompagne souvent lors des rendez-vous importants ou des prises de parole en public.

Le géranium (*Pelargonium graveolens*)



Tonique, cicatrisant et équilibrant, l'hydrolat de géranium est un trésor pour la peau, il suffit d'en pulvériser ou d'en appliquer avec un coton. Que ce soit pour apaiser une rougeur ou pour équilibrer les peaux mixtes, il répond à de nombreux besoins tout en offrant un parfum floral subtil et agréable. Le matin, je l'utilise souvent pour rafraîchir ma peau après le réveil : une pulvérisation légère ou quelques gouttes sur un coton suffisent à tonifier le teint et à apporter une sensation de fraîcheur immédiate. Et en brume d'ambiance, il ne déçoit jamais : quelques pulvérisations sur les draps ou le linge libèrent une note délicate et raffinée.

Hydrolat ou eau florale ?

Les deux termes sont parfois utilisés de manière interchangeable, mais ils désignent des réalités légèrement différentes.

- Hydrolat : c'est l'eau obtenue en condensant la vapeur qui a servi à extraire l'huile essentielle d'une plante lors de la distillation, qu'il s'agisse de fleurs, de feuilles, de racines ou d'écorces.
- Eau florale : plus spécifique, elle concerne uniquement les fleurs, comme l'eau de rose ou l'eau de fleur d'oranger. C'est donc le cas particulier d'un hydrolat de fleur.

Camille Comet



Camille, titulaire d'un DU en aromathérapie et docteure en pharmacie, 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 dans des formations.

Ne les jetez plus, avec Mathilde Combes

6 façons de réutiliser vos feuilles de thé

Vous connaissez sûrement de nombreuses astuces pour réutiliser votre marc de café. Mais saviez-vous que les feuilles de thé aussi étaient utiles une fois infusées? Grâce à leurs propriétés antioxydantes, mais aussi dégraissantes et désodorisantes, vous pouvez les utiliser pour la peau, pour nettoyer vos surfaces ou comme joli pot-pourri. Petit tour d'horizon de cette astuce zéro déchet.



Dégraissez vos surfaces!

Comme elles contiennent beaucoup de tanins, les feuilles de thé sont dégraissantes! Une fois que vous les avez fait infuser, attendez qu'elles refroidissent et mettez-les dans un essuie-tout. Frottez vos surfaces, vos vitres et vos miroirs, et terminez par un coup de chiffon.

Atténuez vos cernes

La théine et les tanins atténuent les cernes et aident à dégonfler la peau. Mettez vos feuilles de thé infusées dans une compresse, d'abord durant quelques minutes au réfrigérateur, puis placez-les sur vos yeux pendant 5-10 minutes. Faites cela au moins 2 fois par semaine.

Un engrais naturel efficace pour le compost

Très riche en nutriments, le thé nourrit la terre, que ce soit pour des plantes en

pot ou votre jardin. Mélangez donc vos feuilles de thé infusées à la terre de vos plantes et de vos légumes. Sachez aussi que le thé favorise la décomposition des aliments, il est donc idéal pour votre compost. En plus, ce dernier bénéficiera des bienfaits fertilisants du thé.

Stimulez vos cheveux

Le thé revitalise les cheveux secs, il les rend brillants et plus doux. Pour en profiter, réalisez une seconde infusion avec vos feuilles de thé, laissez-la tiédir, puis utilisez-la en eau de rinçage après votre shampoing.

Parfumez votre riz

Et si vous réutilisiez votre thé pour parfumer l'eau de cuisson de vos aliments? Pour cela, mettez vos feuilles de thé déjà infusées dans votre casserole, ajoutez l'eau et chauffez. Lorsque l'eau bout, enlevez les feuilles et plongez-y vos pâtes ou vos légumes. Pour le riz, vous pouvez mettre les feuilles dès le début de la cuisson avec le riz direc-

tement, et les ôter une fois que celui-ci est cuit. Vos aliments seront délicatement aromatisés.

Un pot-pourri qui désodorise votre intérieur

Le thé a la capacité d'absorber les mauvaises odeurs, et même de parfumer naturellement votre intérieur. Faites sécher vos feuilles de thé sur du papier absorbant et assurez-vous qu'elles soient complètement sèches avant de les utiliser.

Réalisez un joli pot-pourri en mettant vos feuilles de thé séchées dans un bol, et ajoutez d'autres ingrédients de votre choix, comme de la lavande, des écorces de fruits, de la cannelle, des clous de girofle, etc.



Fabriquez vos propres fleurs de Bach

Si le retour du printemps vous paraît long et que vous avez un peu de vague à l'âme, tournez-vous vers les fleurs de Bach ! Emblématiques de la galénique subtile et peu dosée de l'herboristerie, elles sont efficaces pour toute la famille (et même pour les animaux), afin de gommer les états d'esprit négatifs et rehausser les humeurs ! Alors, pourquoi s'en priver ?

Grande adepte des fleurs de Bach, je les utilise régulièrement chez mes patients, mes enfants et même mon cheval ! Dans cet article, je vous propose un tour d'horizon des élixirs utiles quand on a du vague à l'âme. Vous allez même apprendre à les fabriquer vous-même ! Vous verrez, vous ne pourrez plus vous en passer.

Qu'est-ce qu'une fleur de Bach ?

La galénique des fleurs du Dr Bach, aussi appelée élixirs floraux, fait partie de la grande offre proposée parmi les produits à base de plantes. C'est un principe d'extraction utilisant peu de plantes en quantité et étant très dilué, rappelant un peu le processus de fabrication de l'homéopathie.

Cela fonctionne comme la « théorie des signatures » qui affirme que l'action ou le comportement d'une plante dans son environnement aura un effet similaire sur la personne qui la consomme.

Ainsi, les fleurs de Bach agissent subtilement et travaillent au niveau des humeurs et des états d'esprit. Elles aident à faire passer les émotions négatives pour les transformer en tempéraments plus positifs.

Prenons pour exemple le **mélèze (Larch)**, qui est un cousin du pin. C'est le seul conifère d'Europe à perdre ses belles aiguilles quand l'hiver arrive. Un peu dommage pour un sapin, n'est-ce pas ? C'est comme si le mélèze avait baissé les bras et perdu confiance à l'arrivée du froid. Pourtant, au printemps suivant, sa belle parure verte réapparaîtra.

Ainsi, par analogie avec nos personnalités, le mélèze est la fleur de Bach qui sera utile lorsque notre confiance est perdue et que nous trouvons que nos actions sont sans valeur... Consommer cet élixir nous redonnera confiance en nous, malgré les périodes de creux.

Quelles fleurs pour le vague à l'âme ?

La peine, l'amertume, le chagrin, la morosité, ou encore l'accablement sont toutes des émotions pouvant être améliorées par l'utilisation des fleurs de Bach.

Chaque type d'émotion est relié à une fleur. Donc, si vous avez un manque de confiance en vous et que vous vous repliez sur vous-même, la fleur de

Bach utile est le **mélèze (Larch)**, elle vous apportera plus d'assurance dans vos actions. En revanche, préférez son cousin le **pin (Pine)**, lorsque vous avez plutôt tendance à vous culpabiliser à propos d'un événement passé et que vous traînez cet état d'âme sur des semaines. Cet élixir vous aidera à accepter une situation telle qu'elle est, et à aller de l'avant.

Dans le cas où vous ne faites que ruminer, choisissez de préférence le **saule (Willow)** pour vous inviter à transformer l'amertume en une humeur plus joyeuse. Enfin, si la mélancolie et la tristesse sont trop importantes, il faudra tabler sur deux autres élixirs. Quand ces émotions sont induites par un choc, c'est la **Dame de Onze Heures (Star of Bethlehem)** qui sera une alliée de taille dans les moments difficiles. Elle restaurera la paix et la tranquillité. Autrement, le **châtaignier (Sweet Chestnut)** sera le bienvenu si le désespoir est tel que vous ne voyez plus la lumière au bout du tunnel. Cette fleur de Bach permet de se sentir soutenu et de se dépasser pour sortir de l'ornière.

L'une de ces fleurs de Bach vous a parlé ? Si oui, regardons de plus près comment consommer ces élixirs floraux.

Utilisation des fleurs de Bach

Lorsque votre choix se porte sur une seule fleur de Bach (élixir unitaire), la posologie recommandée (pour un adulte de constitution normale) est de 2 gouttes d'élixir, 4 fois par jour. Cela fait un total de 8 gouttes sur la journée.

Ces gouttes peuvent être mises directement sous la langue ou bien diluées dans un fond d'eau. Le plus pertinent est de prendre ces gouttes en dehors des repas pour ne pas mélanger l'information donnée par la plante avec le bol alimentaire.

En fonction de vos besoins et de vos objectifs, il est possible de choisir

jusqu'à un maximum de trois fleurs de Bach différentes pour une même cure. Dans ce cas, prenez un flacon vide muni d'un compte-gouttes, et versez-y les fleurs choisies à proportions égales. Ensuite, consommez 2 gouttes de ce mélange, 4 fois par jour.

Pour les jeunes enfants, privilégiez les formules sans alcool (que vous trouverez en pharmacie ou magasin bio), pour ne pas nuire à leur organisme en pleine croissance.

Une cure de fleurs de Bach s'effectue sur 3 semaines, suivie d'une pause d'une durée de 7 à 10 jours. Pendant cette interruption, prenez le temps d'évaluer les changements qui se sont opérés en vous. Si vous n'avez pas noté d'amélioration, ce n'est pas grave. Dans certaines situations, il faut plus de temps pour changer et remettre les états d'âme dans un nouvel équilibre. Ne vous découragez pas et recommencez une ou deux cures supplémentaires. Les effets arriveront tôt ou tard ! Quoi qu'il arrive, restez toujours bienveillant avec vous-même, ne vous jugez surtout pas et prenez le temps qu'il vous faut pour accueillir le changement en vous.

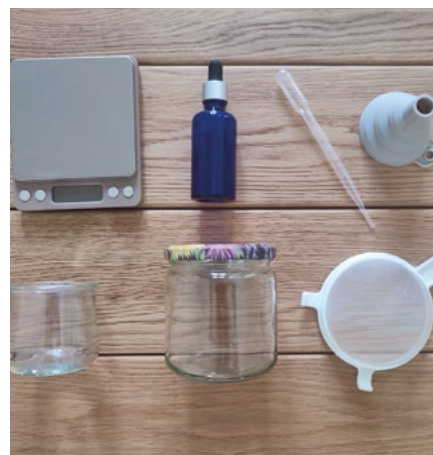
Maintenant que nous avons passé en revue l'utilisation des fleurs de Bach, je vous propose de fabriquer vos propres élixirs floraux ! Vous allez voir, c'est très facile et rapide.

Ma recette d'élixir

Pour réaliser votre flacon de fleurs de Bach, voici ce dont vous avez besoin :

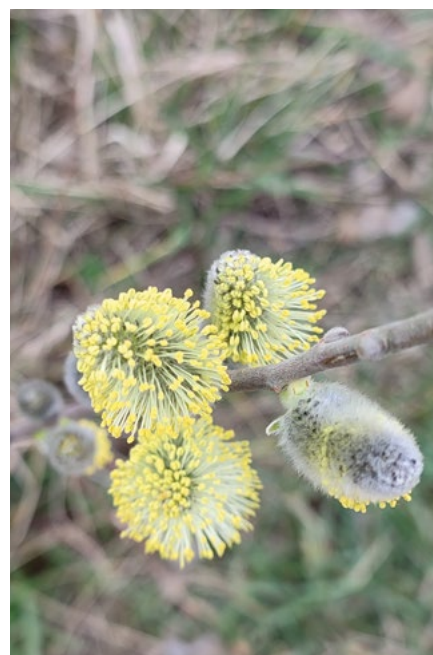
- Une poignée de fleurs de votre choix
- Eau filtrée ou de source
- Balance
- Vodka
- Bocal en verre avec un couvercle hermétique d'une contenance d'environ 500 ml

- Flacon compte-gouttes en verre teinté de 50 ml environ
- Filtre en papier ou chinois
- Pipette (en plastique ou celle du compte-gouttes)
- Entonnoir



L'infusion

D'abord, choisissez la fleur dont vous avez besoin pour créer votre élixir. Il faut la cueillir fraîche. Une poignée seulement suffit ! Ici, je vous montre l'exemple avec le **saule (Willow)**. C'est une fleur (un « chaton ») que l'on trouve à la toute fin de l'hiver et qui est facilement reconnaissable.



Après la cueillette, placez les fleurs dans le bocal en verre et ajoutez de l'eau jusqu'à les recouvrir. Laissez infuser au moins une demi-journée à couvert, pour éviter toute évaporation.



La filtration et création du macérat-mère

Ensuite, filtrez la solution obtenue pour séparer les plantes de l'eau florale. Pesez la partie aqueuse : la valeur obtenue correspondra à la quantité d'alcool qu'il faudra ajouter pour réaliser le macérat-mère. Remettez l'eau florale dans le bocal. Maintenant, vous pouvez compléter avec l'alcool, dans ce même bocal, en veillant à ce que le poids de l'alcool corresponde

au poids de l'eau. Fermez hermétiquement. C'est prêt ! Votre macérat-mère de fleurs de Bach est terminé.

Vous pouvez le conserver, étiqueté, entre six mois à un an, en fonction des conditions environnementales, à l'abri de la lumière dans un endroit frais et sec.

Maintenant, en partant de ce macérat-mère, nous allons fabriquer plusieurs flacons d'élixirs de fleurs de Bach. Et pour cela, nous allons procéder à la dilution.

La dilution du macérat-mère

Dans la théorie, les élixirs floraux du Dr Bach constituent une dilution au 1/250 du macérat-mère. En d'autres termes : on prélève un volume de macérat-mère, que l'on dilue dans 249 volumes d'alcool additionnels.

Cette étape demande beaucoup de finesse, mais je vous propose ici une méthode simplifiée, surtout si vous ne possédez pas de balance de précision. Collectez, à l'aide de votre pipette en plastique sans graduation particulière (ou directement avec la pipette de votre flacon compte-gouttes), un peu de macérat-mère. Laissez tomber 3 belles gouttes de solution dans le flacon en verre teinté, d'une contenance de 50 ml. Complétez ensuite avec l'alcool jusqu'en bas du goulot de la fiole, à l'aide d'un entonnoir.



Refermez le flacon et étiquetez-le : votre élixir de fleurs de Bach est enfin prêt à être utilisé ! Il se conserve

jusqu'à un an à l'abri de la lumière dans un endroit frais et sec.



Lorsque vous aurez consommé l'intégralité de votre flacon, utilisez votre macérat-mère pour répéter la procédure et fabriquer un second élixir floral.

Mot de la fin !

Et voilà, en cas de chagrin, de peine ou d'autres difficultés émotionnelles, vous êtes prêt à choisir la fleur de Bach qui vous convient le mieux. Vous pouvez aussi fabriquer, avec amour, ce précieux élixir. Votre placard aux plantes sera subtilement complété avec un remède tendre et sensible pour chouchouter vos émotions.

Morgane Guldner



Praticienne en herboristerie, Morgane est tombée dans la marmite des plantes il y a une dizaine d'années. Elle accompagne, dans son cabinet ou en visio, les personnes cherchant à améliorer leur confort de vie, en utilisant toutes les galéniques de l'herboristerie. Elle organise aussi de nombreux ateliers pour adultes et enfants auprès des collectivités.

Discrète violette!

On la sent, et puis on ne la sent plus! La violette a cette particularité de bloquer les récepteurs olfactifs, très rapidement elle devient discrète sinon inodore. C'est peut-être pour échapper à ses prédateurs... Il faut patienter quelques minutes pour déceler à nouveau la délicate fragrance de cette petite fleur si jolie.

Violette

Viola odorata

Noms communs: Pensée des bois, violier commun, violette de mars, fleur de mars, viole de Carême

Famille: Violacées



La fleur qui calme

Dans l'Antiquité, à la suite de longues et éprouvantes festivités, les Grecs avaient pour habitude de placer autour de leur tête une couronne de violettes pour atténuer leurs maux de tête. Depuis, on connaît la richesse de ces fleurs en acide acétylsalicylique, autrement dit en aspirine! C'est seulement à partir du XVIII^e siècle que sa culture à grande échelle se développera. Depuis, elle se partage entre deux capitales régionales: Toulouse pour la confiserie, et Tourrettes-sur-Loup (dans les Alpes-Maritimes) pour la cuisine et la parfumerie. Si vous n'avez pas l'occasion de courir dans les bois, pas de problème. Grâce à quelques fleurs cueillies entre février et mai sur votre balcon ou dans votre jardin, vous pouvez simplement concocter de délicieuses friandises subtiles.

Du sous-bois à l'assiette

Les fleurs ne supportent pas la cuisson, elles sont surtout appréciées crues, mé-

langées à d'autres fleurs (bourrache, œillet d'Inde, souci), pour agrémenter des salades et des crudités. Vous pouvez aussi les déposer au dernier moment dans des soupes, autant pour décorer que pour donner une petite touche gustative fleurie. C'est moins connu, mais les feuilles sont riches en vitamine C, elles en contiennent quatre fois plus que l'orange! Comme les fleurs, vous pouvez les utiliser crues, ajoutées aux salades.

Recette de gelée

Recouvrez 4 tasses de fleurs de 2 tasses d'eau bouillante et laissez reposer 24 heures. Filtrez au travers d'un filtre à café. Ajoutez le jus d'un citron et délayez un sachet de pectine avant de porter le tout à ébullition. Ajoutez 4 tasses de sucre et mélangez jusqu'à sa dissolution. Faites bouillir à gros bouillon pendant 1 minute pour activer la pectine, répartissez dans de petits pots, vous obtenez environ 3 tasses et demie de gelée.

Les violettes au sucre

Pastilles, confitures, gelées, pâtes, gommages... la violette est de toutes les confiseries délicates, mais c'est en fleurs sucrées qu'elle s'apprécie. Au Moyen-Âge, elle entrait dans la composition de sirop de violette et de sucre violat pour adoucir la toux, et, au XVIII^e siècle, on trouve des recettes détaillant la manière de confire les fleurs en marmelade ou au sucre. Mais c'est seulement à la fin du XIX^e siècle qu'un certain M. Viol, confiseur toulousain qui officiait rue

Ozenne, eut l'idée de cristalliser la fleur en lui conservant sa forme. Le bonbon eut un succès immédiat et la méthode fut appliquée au mimosa, aux feuilles de menthe et aux roses du Bengale. À la maison, jouez les confiseurs en trempant des fleurs fraîches dans des blancs d'œufs battus en neige puis en les enrobant de sucre glace avant de les mettre à sécher à l'air libre.

La violette en conserve

Les feuilles de violette sont utilisées également en parfumerie bien qu'elles soient inodores. On en extrait une solution dite « concrète » qui sert à fixer les différents composés aromatiques entrant dans la composition d'autres parfums. Cette concrète est également utilisée dans l'industrie alimentaire, c'est elle qui donne le goût « vert » (et pas la couleur) aux petits pois.

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.

Dans votre prochain numéro

Dans votre numéro d'avril, l'ortie sera mise à l'honneur dans deux articles rédigés par Amandine Lebert et Laëtitia Vauchier. Détoxifiante, anti-inflammatoire et reminéralisante, cette plante exceptionnelle vous livrera tous ses secrets. Vous découvrirez aussi une discipline étonnante : l'aromachologie, qui explore comment les odeurs influencent nos décisions, nos humeurs et même nos capacités cognitives ! Camille Comet vous proposera un quiz pour vous permettre de savoir quelle

huile essentielle est faite pour vous. Vous apprendrez également à réaliser vos propres bâtons de fumigation, avec des plantes comme la sauge ou le romarin, afin d'assainir votre intérieur. Serge Schall vous parlera de la bourrache, une plante robuste qui pousse presque seule et qui possède des vertus adoucissantes, antitussives et laxatives. Et bien entendu, retrouvez comme chaque mois des recettes inédites et de nombreuses astuces pratiques pour enrichir votre quotidien !

Le jeu du mois

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

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

ANTIDIARRHEIQUE

BACH

DESODORISANT

DISCRETION

FLORALE

GERANIUM

GRIMPANT

HYDROLAT

INFUSEES

LAMIERES

LIERRE

ORANGER

SESSILES

TACHETES

VIOLETTE

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 | Orest,
lyzhechka – Morphart Creation – Rejdan – Vitalii Hulai
– Vankich1 – Peter Mito – Akif CUBUK – Gummy_Bear
– Kseniakrop – Goldinavian – Agave_Studio –
Shyntartanya – chempina – Nature's clicks – Kotkoa
– yul38885 – Nungning20 – Gestiafoto – GoodStudio –
AnnaNel – Impact Photography / Shutterstock.com