

n°58
janvier
2026

cueillir

se nourrir, se soigner

LA PLANTE DU MOIS

La lampsane,
légume de soudure

REMÈDES ANCESTRAUX

Les sels de Schüssler : douze minéraux malins pour rééquilibrer le corps

DANS LE JARDIN

Coucou, voilà **la primevère** !

JE LE FAIS MOI-MÊME

Cuisine et cosmétique :
6 recettes à l'avoine

AROMATHÉRAPIE

Le pin d'Alep, arbre secret de la Méditerranée

NE LES JETEZ PLUS

Que faire avec vos
épluchures de pomme de terre ?

Bonne année 2026 !



Et voilà qu'une nouvelle année s'ouvre devant nous, avec son lot de promesses. Elle porte en elle l'idée du recommencement : de nouveaux projets à imaginer, des chemins inconnus à explorer, peut-être même un tournant vers plus d'autonomie, de simplicité et de lien avec la nature. Chaque début d'année agit comme une page blanche : c'est l'occasion de réévaluer ce qui compte vraiment et de choisir la direction que nous voulons prendre.

J'ai toujours aimé cette sensation de renouveau propre au mois de janvier. Pourtant, une question revient à chaque fois : pourquoi célébrons-nous la nouvelle année en plein cœur de l'hiver, alors que tout dort encore ? Ce ne serait pas plus logique que l'année commence au printemps, quand l'énergie remonte dans la sève, que les jours s'allongent, que les graines germent et que le mouvement de la vie reprend ?

C'est ce qu'il se passe avec le calendrier chinois, qui suit davantage le rythme des saisons : le Nouvel-An y est célébré non pas le 1^{er} janvier, mais au moment où le printemps pointe le bout de son

nez, lorsque l'énergie du *yin hivernal* bascule enfin vers le *yang printanier*. En 2026, il tombera le 17 février, au moment où la nature sort de sa torpeur, où les oiseaux recommencent à chanter et où la lumière revient progressivement.

Toujours selon la tradition chinoise, l'année 2026 sera placée sous le signe du Cheval de Feu, une combinaison rare et puissante. Le cheval symbolise le mouvement, l'indépendance, l'audace. Le feu, lui, apporte la passion, l'enthousiasme et la transformation. Ensemble, ils annoncent une période de créativité, mais aussi de remous, rien ne sera figé, il faudra apprendre à s'adapter. Ce sera une année pour oser : oser réinventer, oser entreprendre.

Si l'hiver invite au repos et à l'introspection, le début de cette année pourrait bien être la période idéale pour semer les premières idées, à la manière des graines que l'on plante en attendant les beaux jours. Et lorsque le printemps reviendra, nous pourrions voir ce qui aura germé.

Mathilde Combes

La lampsane, légume de soudure

Avez-vous déjà remarqué cette jolie rosette qui s'installe dans les jardins à l'automne ? Discrète tout l'hiver, elle attend l'été pour se couvrir de petits pompons jaunes rappelant ceux du pissenlit. Cette plante annuelle se nomme la lampsane (*Lapsana communis*). Très répandue en Europe et apparentée à nos laitues, chicorées et endives, cette Astéracée reste étonnamment méconnue en France. En Italie, en revanche, elle occupe une place de choix parmi les *erbe di campo*, ces plantes sauvages emblématiques de la cuisine paysanne. Voici donc l'occasion de renouer avec ce légume d'hiver méconnu mais généreux.

Une plante de soudure

Dans la culture populaire italienne, la lampsane appartient au groupe des *erbe di campo*, aux côtés du pissenlit, de la chicorée sauvage, de l'ortie ou encore de la roquette. On les cueillait au printemps pour compléter l'alimentation quotidienne lorsque légumes et produits frais manquaient. Ces plantes de « soudure », comme on les appelle également, permettaient de faire la soudure entre la récolte épuisée et la récolte à venir. Les *erbe di campo* n'étaient pas seulement des « plantes de disette », mais une nourriture fraîche, saine, vivante, associée au renouveau printanier.

Cette pratique, profondément ancrée en Italie, mais présente ailleurs en Europe, est nommée la *fitoalimurgia*. Difficile à traduire, la *fitoalimurgia* est à la fois un concept, une philosophie de vie et bien plus encore. Elle désigne l'art de connaître, de cueillir et d'utiliser les plantes spontanées comme ressources alimentaires, en particulier lors des périodes de pénurie.

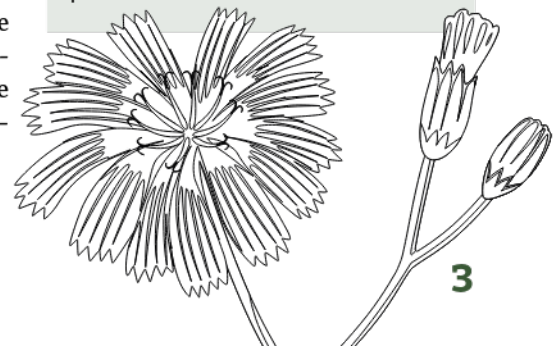
Elle ne concerne pas seulement l'alimentation : elle implique un rapport culturel au paysage, une attention fine aux cycles saisonniers, une transmission de savoirs – souvent matriarcaux – et une vision de la nature comme garde-manger potentiel. À la croisée de la botanique, de l'ethnologie, de la cuisine traditionnelle et de l'écologie, la *fitoalimurgia* a décliné avec l'industrialisation du XX^e siècle avant de connaître un regain d'intérêt.

La lampsane fait partie des herbes sauvages disponibles une bonne partie de l'hiver et jusqu'au retour des beaux jours. C'est un légume précieux, facile à cuisiner.



Le saviez-vous ?

Son nom occitan *pola grassa* (« poule grasse ») rappelle qu'elle servait autrefois à nourrir les poules.



alimentation

Entre laitue et épinard

Jusqu'au début du printemps, les feuilles de la rosette et les jeunes pousses montantes de la lampsane possèdent une saveur douce et végétale, avec une légère amertume évoquant la laitue romaine ou le pissenlit. Elles sont délicieuses crues dans les salades, les pestos ou les smoothies.

Le goût de cette plante se renforce au fil de la saison. Lorsqu'elle devient franchement amère, n'hésitez pas à la cuire – comme le font les Italiens. Si la tige est jeune et tendre, il est possible de cuisiner la plante entière.

La cuisson atténue nettement l'amertume : la lampsane devient douce, presque noisettée, avec une texture souple proche de celle de l'épinard. Poêlée, elle développe une note légèrement terreuse, tout en restant équilibrée. Dans les soupes et préparations mixées, elle se fond complètement, apportant un vert doux et moelleux. Si l'amertume est trop forte, on peut la blanchir et jeter l'eau de cuisson : sa

saveur devient alors discrète, mais elle apporte du fondant et une tonalité végétale agréable. La lampsane intègre ainsi de nombreuses préparations, à l'instar des épinards ou du cresson : tartes, flans, chaussons, gratins...

Notez que les boutons et fleurs sont comestibles, idéaux pour décorer un plat, mais leur saveur s'avère relativement amère.

Avec quoi l'associer ?

La lampsane s'associe particulièrement bien avec les ingrédients gras et doux qui arrondissent une éventuelle amertume : pommes de terre, œufs, fromages frais, crème ou mascarpone, huile d'olive douce, avocat, noisettes, noix.

Peu aromatique, elle gagne à être relevée d'une pointe d'acidité – vinaigre ou citron – ou mélangée à des herbes plus parfumées (menthe, mélisse, ciboulette, lierre terrestre, roquette), dans une tartina ou une soupe.

Elle apporte un « vert printanier » dans les poêlées de légumes : petits pois, champignons, poireaux, jeunes carottes avec lesquels elle se marie subtilement.



Inspiration cuisine

- Pesto lampsane et lierre terrestre
- *Dumplings* farcis
- Soupe miso à la verdure
- Sauté de lampsane façon brède antillaise
- Rouleaux de printemps
- Smoothie
- Gougère de lampsane
- Gnocchis verts à la lampsane
- Lampsane sautée à l'ail comme des épinards
- *Spanakopita* à la lampsane
- Papillotes de poisson sur lit de lampsane

nutrition et santé

Peu d'études se sont penchées sur la valeur nutritionnelle de la lampsane. Toutefois, une thèse publiée en 1998¹ a mis en évidence une caractéristique intéressante : la teneur en lipides de ses parties aériennes sèches est de 1-2 %, avec plus d'une quarantaine de composés lipidiques identifiés, notamment des terpènes et des polyphénols qui présentent un intérêt potentiel pour la santé, en particulier pour protéger la peau du vieillissement et limiter l'inflammation.

Si ces résultats ouvrent des pistes prometteuses, des recherches complémentaires restent nécessaires pour confirmer ces effets.

Un pansement naturel

Traditionnellement, la plante était appliquée en cataplasme sur les petites plaies et inflammations : sa sève laiteuse est réputée apaiser les peaux sensibles. Aucune étude moderne n'est venue valider ces usages, qui relèvent donc du savoir traditionnel.



L'herbe aux mamelles

La lampsane était autrefois appelée « herbe aux mamelles ». On appliquait en effet sa feuille ou sa sève sur les crevasses et mamelons abîmés des femmes allaitantes. En anglais, elle porte le nom de *nipplewort*, au sens similaire.

Cette propriété supposée était justifiée par la doctrine des signatures, selon laquelle la forme d'une plante indiquait l'organe qu'elle était censée soigner : ici, les boutons floraux évoquant des mamelons.

1 Didier Fontanel, « Contribution à l'étude phytochimique de la Lampsane commune (*Lapsana communis* L.) (Asteraceae) », thèse de doctorat en pharmacie, sous la direction d'Alain Gueiffier et de Claude Viel, Tours, université François Rabelais, 1998.

Capsella bursa-pastoris, *Raphanus raphanistrum*, *Brassica nigra*, *Eruca vesicaria*, *Sisymbrium officinale*, *Barbarea vulgaris*.

5 indices pour ne plus la rater

1. Rosette

D'un beau vert tendre, la rosette de la lamproie est plus ou moins fournie. Les feuilles bien souples au toucher et poilues sont relativement plaquées contre le sol, en particulier au stade juvénile. Les toutes jeunes feuilles du centre de la rosette, couvertes de duvet, prennent parfois un aspect velouté et blanc.



2. Feuilles lyrées

Les feuilles présentent une forme particulière : elles sont profondément découpées, presque composées, avec un lobe terminal beaucoup plus large que les petits lobes latéraux (souvent 4 à 8 sur les feuilles basales) aux dents anguleuses. Le long pétiole, parfois ailé, prend souvent une teinte rougeâtre.



3. Lait blanc

Lorsque l'on casse la tige ou le collet, un suc blanc laiteux s'en échappe, comme chez le pissenlit, bien que moins abondant. Sur les jeunes feuilles de la rosette, ce lait se montre plus difficile à observer.



4. Une tige ramifiée

La tige porte de nombreuses feuilles alternes, dont la forme évolue à mesure que la plante croît et que la rosette disparaît, transformant l'aspect général de la plante. Plus on monte, plus les feuilles s'allongent et deviennent moins découpées. Les feuilles supérieures prennent une forme lancéolée et ondulée, sans lobes. La tige couverte de poils à sa base devient glabre vers le sommet. Souvent rougeâtre et creuse, elle se ramifie et peut atteindre jusqu'à 1 mètre de hauteur.

5. De nombreux capitules jaunes

La plante produit de nombreux boutons en forme de tétine, qui s'ouvrent en petits capitules jaune clair d'environ 1,5 centimètre, regroupés en panicule (grappe ramifiée et lâche). Chaque capitule comporte 8 à 15 ligules, de minuscules fleurs en forme de languette. Contrairement aux fruits du pissenlit, ceux de la lamproie ne possèdent pas d'aigrette et ne se dispersent donc pas au vent.

Risques de confusions

Avec la laitue des murailles (*Lactuca muralis*)

La laitue des murailles ressemble beaucoup à la lampsane, mais on peut la distinguer facilement à la forme de son lobe terminal, qui est triangulaire, alors qu'il est arrondi chez la lampsane. Comme toutes les laitues, ses feuilles caulinaires possèdent un pétiole embrassant, avec de petites oreillettes autour de la tige. Cette plante est comestible, mais son aspect permet de la différencier de la lampsane.



Avec le séneçon jacobée (*Senecio jacobaea*)

Membre de la même famille, le séneçon jacobée est une espèce très toxique. Mais ses feuilles sont plus épaisses que celles de la lampsane, souvent gaufrées et d'un vert qui tire sur le bleu. Elles dégagent une odeur désagréable lorsqu'on les froisse. Surtout, cette plante ne produit jamais de lait blanc à la cassure, contrairement à la lampsane, ce qui constitue un critère fiable pour les distinguer.



Avec des Brassicacées

Plusieurs Brassicacées peuvent présenter des feuilles lyrées qui ressemblent à celles de la lampsane, notamment la bourse-à-pasteur, le radis sauvage, la moutarde noire, la roquette, le sisymbre officinal ou la barbarée commune¹. Toutes ces plantes sont comestibles, mais elles se différencient par l'odeur caractéristique de soufre qu'elles dégagent lorsqu'on froisse leurs feuilles, ce qui permet de les identifier facilement.



cueillette

Où la rencontrer ?

Très commune en France (sauf dans le Midi), la lampsane est largement présente dans toute l'Europe tempérée, du Royaume-Uni jusqu'à la Russie occidentale, et du nord de la Scandinavie jusqu'au bassin méditerranéen. On la rencontre également en Asie occidentale et centrale. Introduite en Amérique du Nord (USA, Canada) et en Nouvelle-Zélande, elle y est souvent considérée comme invasive.

Elle affectionne les sols riches en azote et la mi-ombre. Elle apparaît donc dans les jardins riches en matières organiques, les vignes, les bords de chemin, les sols remués, les lisières et les bois clairs.

Quand partir en cueillette ?

On cueille les feuilles de la rosette ou les jeunes sommités – tiges et feuilles – de lampsane d'octobre à avril. Lorsque la plante est trop montée, toutes les parties deviennent amères, comme les laitues cultivées !

Mes conseils de cueilleuse

Je récolte les jeunes rosettes en hiver et jusqu'au début du printemps, en coupant le collet avec un petit couteau. J'élimine sur place les feuilles trop abîmées pour ne conserver que les plus tendres.

Lorsque la plante monte, je goûte une feuille pour tester l'amertume. Si elle reste modérée, je cueille les sommités sur 10 à 20 centimètres tant que la tige demeure tendre.

Amandine Lebert



Amandine propose les plantes sauvages qu'elle cueille à de délicieux restaurants et confectonne 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.

¹ *Capsella bursa-pastoris*, *Raphanus raphanistrum*, *Brassica nigra*, *Eruca vesicaria*, *Sisymbrium officinale*, *Barbarea vulgaris*.

en cuisine

Ingrédients pour 3/4 personnes

Pour la pâte à raviolis

- 300g de farine de blé
- 3 œufs
- 1 pincée de sel

Pour la farce

- 200 à 250 g de jeunes feuilles de lampsane
- 150 g de ricotta
- 30 g de parmesan râpé
- 45 g de noix
- Sel et poivre



Raviolis farcis à la lampsane

Sur votre plan de travail, formez un puits avec la farine. Ajoutez les œufs et le sel au centre. Mélangez progressivement, puis pétrissez 8 à 10 minutes jusqu'à obtenir une pâte homogène et non collante. Laissez-la reposer 1 heure au frais.

Blanchissez la lampsane 1 minute dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-la, pressez-la, pour enlever l'eau, puis hachez-la finement. Mélangez-la avec la ricotta, le parmesan, l'ail, un filet d'huile, les noix, du sel, du poivre. La farce doit être crémeuse mais dense.

Partagez votre pâte en pâtons. Farinez-les et étalez-les très finement (au rouleau ou au laminoir). Façonnez les raviolis, en déposant de petites noix de farce espacées entre deux bandes de pâte collées à l'eau, à découper à la roulette ou au couteau. Déposez les raviolis farcis sur un plateau fariné. Portez à ébullition un grand volume d'eau salée. Faites cuire les raviolis 4 à 5 minutes. Goutez-en un pour vérifier la cuisson. Lorsque cela vous convient, égouttez-les. Servez-les avec un filet d'huile d'olive et du parmesan.

Ingrédients pour 2 personnes

- 2 filets de lieu noir
- 2 belles poignées de jeunes feuilles de lampsane
- 1 gousse d'ail
- ½ citron
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel et poivre



Papillote de lieu noir sur lit de lampsane

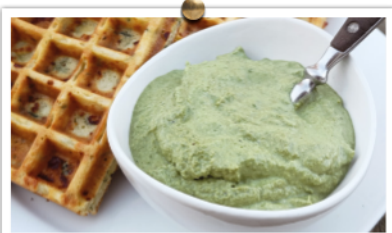
Préchauffez votre four à 180 °C. Hachez grossièrement les feuilles de lampsane, émincez l'ail, zestez la moitié du citron. Dans un bol, mélangez la lampsane avec un filet d'huile d'olive, le zeste de citron, l'ail, une pincée de sel et de poivre.

Coupez deux grandes feuilles de papier cuisson. Répartissez la lampsane au centre de chaque feuille pour former un lit vert. Déposez dessus un filet de poisson. Salez, poivrez, ajoutez quelques fines rondelles de citron et un filet d'huile d'olive, ainsi qu'un peu de crème ou un trait de vin blanc.

Fermez soigneusement les papillotes en repliant bien les bords pour emprisonner la vapeur. Déposez-les sur une plaque et faites cuire 10 à 15 minutes selon l'épaisseur du poisson. Ouvrez les papillotes au dernier moment pour profiter pleinement des arômes. Accompagnez de riz.

Ingrédients pour 4 personnes

- 50 g de feuilles de lampsane
- 100 g de crème liquide
- Le jus d'un ½ citron
- 1 c.à.c. de moutarde
- 1 c.à.c. de miel liquide
- Sel et poivre



Crème de lampsane crue

Émincez grossièrement les feuilles de lampsane. Placez-les dans un mixeur avec la crème et mixez le tout. Ajoutez le jus de citron, le miel et la moutarde et mélangez. Le citron fait cailler la crème qui va s'épaissir. Assaisonnez avec sel et poivre.

Cette crème est idéale pour accompagner des asperges, des pommes de terre en robe des champs ou du poisson fumé.

Les sels de Schüssler : douze minéraux malins pour rééquilibrer le corps

Et si les minéraux détenaient la clé de notre vitalité ? Pour le Dr Schüssler, la réponse est oui. Depuis plus de cent cinquante ans, ses sels offrent une solution douce et naturelle face aux petits maux du quotidien.

Récemment, une cliente m'a demandé si elle pouvait assaisonner sa salade avec des sels de Schüssler. Elle ne comprenait pas pourquoi un simple sel se vendait en pharmacie, et à un prix aussi élevé. Après un fou rire partagé, cette méprise m'a fait comprendre combien ces granules restent méconnus du grand public.

Les minéraux, le fondement de la méthode Schüssler

Le bon fonctionnement de notre organisme repose sur un équilibre biochimique délicat, dans lequel les minéraux sont des acteurs essentiels. Bien qu'ils ne constituent qu'environ 4 % de notre poids, leur mission est fondamentale pour nos cellules.

Contrairement aux vitamines, notre corps ne peut pas les synthétiser. Il doit donc les puiser dans l'alimentation. Une fois absorbés, ces minéraux contribuent à une multitude de réactions biochimiques et leurs rôles sont aussi variés que cruciaux. Le calcium, par exemple, ne se contente pas de structurer les os et les dents, il intervient également dans la coagulation sanguine. De même, le magnésium est un régulateur essentiel, apaisant le système nerveux et participant à plus de 300 réactions enzymatiques.

Chaque minéral ayant une fonction spécifique, le manque ou le déséquilibre d'un seul d'entre eux perturbe

toute la chaîne de réactions. Les cellules s'épuisent, les tissus s'affaiblissent, et l'organisme entre en souffrance.

Or, nos modes de vie contemporains, notamment notre alimentation appauvrie en nutriments, le stress chronique et les rythmes effrénés sont une cause majeure de déséquilibres minéraux. Lorsque ces carences s'installent, notre corps émet des signaux d'alerte. La fatigue persistante, la réactivité cutanée ou la baisse d'immunité sont autant de manifestations, souvent banalisées, qui révèlent un terrain fragilisé.

L'héritage d'un visionnaire

C'est en observant ces déséquilibres que Wilhelm Heinrich Schüssler, médecin allemand du XIX^e siècle, développe son approche. D'abord homéopathe, il est rapidement dérouté par la complexité du système de Hahnemann, qui implique des centaines de remèdes et des protocoles difficiles à maîtriser, laissant les patients désorientés. Son esprit rationnel aspire à une méthode plus claire, accessible et universelle. Son intuition ? Si les cellules dysfonctionnent par manque de minéraux, il suffit de leur fournir ces minéraux sous une forme assimilable pour qu'elles retrouvent leur vitalité.

Schüssler identifie ainsi douze sels minéraux fondamentaux, présents dans nos tissus. Il décide de les préparer selon la technique homéopa-



thique (dilution et dynamisation), mais dans un objectif différent. Pas question de suivre le principe de similitude (cher à Hahnemann). Ce qu'il veut, c'est garantir une absorption cellulaire optimale. Et, pour y parvenir, il utilise des sels à faible dose, comme des messagers capables de réveiller les mécanismes naturels de régulation de l'organisme. Cette méthode révolutionnaire fait rapidement le tour du monde et devient populaire sous le nom de « biochimie du Dr Schüssler ».

Une action subtile encore débattue

Je ne vais pas tourner autour du pot. La méthode du Dr Schüssler manque de preuves scientifiques rigoureuses. Les études cliniques sont rares, et le mécanisme d'action précis reste débattu. Néanmoins, cette approche s'appuie sur cent cinquante ans d'efficacité empirique. Comment l'expliquer ? Certains avancent que ces sels agissent comme des « clés » facilitant l'absorption des minéraux déjà présents dans l'organisme et l'alimentation. Il s'agirait donc d'une action qualitative (stimulant les mécanismes naturels de régulation) plutôt que d'un simple apport quantitatif. D'autres, plus sceptiques, évoquent l'effet placebo, qui mobilise nos capacités d'autoguérison. Reste cette efficacité ressentie... n'est-ce pas l'essentiel ?



Un soutien au quotidien

Les sels de Schüssler soutiennent en douceur l'organisme. Leur action subtile et leur excellente tolérance permettent de les employer sans risque d'interaction ni de surdosage. Voilà pourquoi ils sont parfaitement adaptés aux enfants, aux femmes enceintes, aux personnes âgées et aux patients polymédicamentés. Attention toutefois, les personnes intolérantes au lactose ou diabétiques doivent privilégier les gouttes, car les comprimés contiennent du lactose et les granules du saccharose.

Dans quelle situation les utiliser ? En période hivernale, par exemple, *Ferum phosphoricum* (n° 3) soutient les premiers signes de refroidissement (gorge qui gratte, frissons), relayé par *Kalium chloratum* (n° 4) si le rhume s'installe. Au moment des examens, *Kalium phosphoricum* (n° 5) aide à la concentration et à la gestion du stress. *Magnesium phosphoricum* (n° 7) soulage crampes nocturnes, menstruelles ou sportives. Il est souvent associé à *Natrium chloratum* (n° 8), chez les sportifs, pour favoriser la récupération. Côté digestion, vous pouvez utiliser *Natrium phosphoricum* (n° 9) contre l'acidité gastrique ou *Natrium sulfuricum* (n° 10) pour les digestions lentes. Autre incontournable, *Silicea* (n° 11) renforce les défenses naturelles, notamment en cas de convalescence.

Mode d'emploi

Disponibles sans ordonnance en pharmacie, parapharmacie et magasins bio, les sels de Schüssler se présentent sous forme de comprimés ou de granules¹ à laisser fondre sous la langue². Les dilutions les plus courantes sont en 6 DH (qu'on privilégie généralement) et en 12 DH³. Les sels peuvent être utilisés seuls ou en association. La posologie varie selon la situation. En phase aiguë, il est recommandé de prendre 1 à 2 comprimés toutes les 30 minutes à 2 heures, en espaçant les prises au fur et à mesure de l'amélioration. En cas d'affection chronique (troubles digestifs fonctionnels, déminéralisation, infections récidivantes), la prise habituelle est de 2 comprimés, 3 à 4 fois par jour. Il est également possible de faire une cure saisonnière au printemps (revitalisation) et en automne (renforcement immunitaire), à raison de 5 granules par jour durant 1 mois.

Un dernier conseil, prenez les sels à distance des repas et de toutes substances potentiellement interférentes⁴. Cela inclut notamment le tabac, le café, le thé, la menthe et le dentifrice mentholé.

Les autres sels

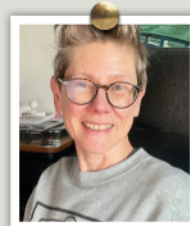
Calcium fluoratum (n° 1) : élasticité tissulaire, vergetures, varices, prévention des caries.

Calcium phosphoricum (n° 2) : croissance, formation osseuse et dentaire, convalescence.

Kalium sulfuricum (n° 6) : détoxification, inflammations chroniques, affections cutanées.

Calcium sulfuricum (n° 12) : suppuration, cicatrisation lente.

Natacha Duhaut



Naturopathe passionnée de phytothérapie et de nutrition, Natacha accompagne les personnes sur le chemin du mieux-être, en consultation dans son cabinet ou lors de ses ateliers culinaires et d'écriture. Rédactrice sur différents supports, elle est également autrice de nombreux livres.

1 Il existe également des gouttes et des pommades.

2 Comptez entre 3 et 5 euros pour des granules, et entre 22 et 30 euros pour des comprimés

3 Le 6DH est moins dilué, on l'utilise pour soulager en phase aiguë. Le 12DH est plus dilué, préconisé plutôt pour un « traitement » de fond, des problèmes chroniques, un terrain à rééquilibrer.

4 Au moins 15 minutes avant et après la prise des sels.

Mes trois protocoles favoris

1. Le protocole « Coup de froid »

Dès l'apparition des premiers signes de refroidissement (frissons ou picotements dans la gorge), mettez en place ce protocole. Il permet d'enrayer l'infection naissante.

Dissolvez 10 comprimés de Ferrum phosphoricum (n° 3) dans un verre d'eau tiède. Buvez lentement, à raison d'une gorgée toutes les 10 minutes, jusqu'à ce que le verre soit vide.

Attendez quelques heures, puis renouvelez ce protocole deux autres fois dans la journée. Poursuivez les jours suivants avec 2 comprimés 4 fois par jour.

2. La cure « Renforcement peau, cheveux et ongles »

Cette cure est indiquée pour la chute de cheveux saisonnière ou après une grossesse, et pour les ongles cassants.

Prenez 2 comprimés de Calcium fluoratum (n° 1) et Silicea (n° 11) chaque jour, matin et soir, pendant 3 mois minimum. Les premiers résultats apparaissent généralement après 6 semaines.

3. Le soutien pour un sommeil réparateur

En cas de difficultés d'endormissement, de réveils nocturnes ou de sommeil non réparateur, préparez ce « sel chaud ».

Dissolvez 10 comprimés de Magnesium phosphoricum (n° 7) dans une tasse d'eau chaude. En cas de surmenage mental ou de stress important, associez-y 10 comprimés de Kalium phosphoricum (n° 5).

Buvez lentement ce sel chaud 30 minutes avant le coucher. L'effet relaxant se fait sentir rapidement.



Le sel chaud, pour une absorption plus rapide

À l'origine, Schüssler préconise une préparation spécifique pour certaines situations aiguës : le « sel chaud ». Une préparation simple qui maximise l'effet et la rapidité d'action des sels grâce à la chaleur et à la dissolution complète. Le principe ? Dissoudre 10 comprimés dans une tasse d'eau chaude (non bouillante) et boire lentement, gorgée par gorgée, en laissant le liquide imprégner la muqueuse buccale.

Cette méthode est recommandée pour les crampes et spasmes (avec Magnesium phosphoricum n° 7), le stress intense (Kalium phosphoricum n° 5) et les premiers signes de refroidissement (Ferrum phosphoricum n° 3). Cette préparation peut être renouvelée plusieurs fois dans la journée si nécessaire, à raison de 6 prises maximum.

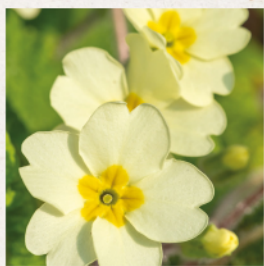
Notez que cette même préparation peut être utilisée en usage externe : pour un bain thérapeutique, versez 2 tasses de sel chaud directement dans l'eau pour une absorption cutanée. Profitez de ce bain au moins 15 à 20 minutes. L'eau chaude dilate les pores et facilite la pénétration à travers la peau. De quoi soulager les tensions musculaires diffuses, favoriser la récupération après l'effort ou s'offrir un moment de détente profonde. À pratiquer en cure ponctuelle, sans en faire un usage quotidien.



Dans le jardin

Coucou, voilà la primevère !

Le coucou, c'est le nom populaire de la primevère, on pourrait y voir le salut précoce de cette fleur annonçant le printemps. Et pas besoin d'être un expert en étymologie pour saisir sa principale caractéristique : comme son nom l'indique, la primevère est la première du printemps à sortir de terre et à fleurir.



Primevère

Primula vulgaris, Primula veris

Noms communs

Coucou, primevère des jardins, primevère commune

Famille Primulacées

Une histoire de clés

La primevère détient les clés de la belle saison qui s'annonce, et à ce propos elle est accompagnée d'une jolie légende mythologique. On raconte que saint Pierre, ayant égaré les clés du Paradis, envoya des anges à leur recherche. Là où il avait laissé tomber son trousseau, ces êtres spirituels découvrirent une tache jaune, une fleur de la petite plante. Depuis, la primevère est attachée à l'ouverture de toutes les portes, celles du cœur, d'un amour naissant... et elle révèle le point d'entrée du monde des fées. Les associations entre la fleur délicate et ces personnages imaginaires sont nombreuses dans les folklores et les croyances, l'une d'elles affirme que manger des primevères permettrait à tout un chacun de voir ces fées habituellement invisibles à nos yeux. Mais il existe bien d'autres raisons d'en consommer.

Une primevère, des primevères

Le genre *Primula* est généreux, il rassemble plus de 430 espèces. Par hybridation avec des espèces comme *Primula elatior*, *Primula juliae*, *Primula obconica*..., on a donné un très grand nombre d'hybrides aux coloris variés pour les potées d'intérieur, les massifs, les plates-bandes fleuries des espaces verts. Ici nous parlons de *Primula veris*, le coucou qui pousse spontanément sur les talus, mais qui est aussi cultivé dans les jardins, et de *Primula vulgaris*. Toutes les primevères sont comestibles, en petites quantités et transformées, par exemple comme dans les recettes proposées. En tout début de printemps, utilisez également les jeunes feuilles pour les mêler avec celles de salades sauvages ou cultivées – roquette, doucette, pourpier, pissenlit...-, elles ont un goût épicé rappelant le clou de girofle et la badiane.

La primevère et votre santé

Dès le Moyen Âge, la primevère est utilisée principalement pour lutter contre les crises de goutte et pour calmer les états nerveux, l'anxiété, la fatigue. Hildegarde de Bingen la préconise même contre la mélancolie. Bien plus tard, le fameux Carl von Linné¹ le confirme dans sa correspondance. Avant de vous coucher, prenez une infusion de fleurs séchées (1 c.à.s.) dans 200 ml d'eau frémissante. Aujourd'hui, des recettes plus gourmandes nous poussent à la consommer davantage et sous des formes inédites.

Crème dessert

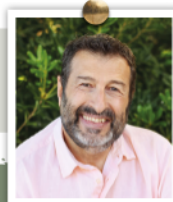
Déposez une poignée de fleurs séchées dans 250 ml de lait chaud. Laissez infuser jusqu'à obtenir un lait coloré (quelques dizaines de minutes), filtrez. Ensuite, fouettez 2 jaunes d'œufs avec 40 g de sucre et versez le lait infusé par-dessus. Faites épaissir à feu doux pour obtenir la consistance d'une crème anglaise. Savourez.

Sirop de primevère

Apportez 2 poignées de fleurs séchées dans 500 ml d'eau bouillante et laissez infuser pendant 24 heures. Filtrez et ajoutez 250 g de sucre. Faites épaissir à feu doux pour obtenir un sirop et mettez en pot. Ce sirop accompagnera les desserts. Vous pouvez doubler la dose de sucre (classique ou sucre à confiture) pour préparer de la même façon une délicieuse gelée.

Petite précaution

Toutes les primevères sont garnies de poils irritants pouvant entraîner des réactions chez certaines personnes particulièrement sensibles. Le simple contact avec la plante, même séchée, peut provoquer des dermatites, des démangeaisons, une sensation de brûlure, un oedème local ou encore former des cloques.



Serge Schall

1 Naturaliste et père de la systématique, la base du système moderne de classification des plantes : les noms doubles en latin, c'est lui.

Cuisine et cosmétique :

6 recettes à l'avoine

L'avoine est souvent réduite au porridge, ou associée à la nourriture des chevaux. C'est pourtant une céréale très intéressante : riche en protéines, en minéraux et en vitamines, elle aide à stabiliser la glycémie, soutient la digestion et apaise l'organisme. Elle fait aussi des merveilles pour la peau, qu'elle adoucit et protège. Découvrez maintenant comment l'intégrer à vos recettes gourmandes et bienfaitantes.



En cuisine

Riche en fibres solubles, l'avoine aide à réguler l'appétit et à atteindre plus rapidement la satiété, ce qui en fait une alliée précieuse pour éviter les fringales. Nourrissante et digeste, elle apporte du fondant, du liant et une touche de gourmandise à vos préparations.

Lait d'avoine

Ingrédients (pour 1 L)

- 250 g de flocons d'avoine
- 1 L d'eau froide
- 1 c.à.c. de miel (facultatif)
- 1 c.à.c. d'extrait de vanille (facultatif)

Préparation

1. Placez les flocons d'avoine dans un bol et couvrez-les d'eau. Laissez tremper pendant 30 minutes.
2. Passez le tout au tamis, rincez abondamment les flocons d'avoine, avant de les égoutter.
3. Versez tous les ingrédients dans un mixeur (ajustez la dose de miel et de vanille à votre convenance) et mélangez bien le tout jusqu'à former un mélange homogène.
4. Filtrez une dernière fois ce mélange à l'aide d'un sac en tissu prévu à cet effet ou d'un bas en coton.

Ce lait se conserve jusqu'à 5 jours au frigo. Il s'utilise facilement, en lieu et place du lait standard. Évitez cependant de le chauffer trop fort ou de l'émulsifier, car il risque de former des grumeaux.

Galettes salées à l'avoine et aux légumes

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 100 g de flocons d'avoine
- 50 g de farine (avoine, blé, pois chiche ou sarrasin)
- 1 carotte râpée
- 1 courgette râpée
- 1 œuf
- 2 c.à.s. de lait (végétal ou de vache)
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. de cumin en poudre
- Sel et poivre

- Quelques herbes fraîches ou séchées (persil, coriandre, thym)

Préparation

1. Dans un grand bol, mélangez les flocons d'avoine, la farine, le cumin, le sel et le poivre.
2. Ajoutez l'œuf, le lait, l'huile d'olive, les légumes râpés et les herbes. Mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte épaisse.
3. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle à feu moyen. Déposez des cuillerées de pâte dans la poêle chaude et aplatissez-les légèrement pour former des galettes.
4. Faites cuire chaque galette pendant environ 3-4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
5. Servez chaud, avec une sauce au yaourt ou une salade fraîche.

Ces galettes sont délicieuses et parfaites pour un déjeuner léger ou comme accompagnement. Elles sont riches en fibres et apportent une bonne dose de nutriments grâce aux légumes et à l'avoine !

Rochers avoine-banane

Ingrédients (pour une dizaine de biscuits)

- 1 banane bien mûre
- 3 c.à.s. de flocons d'avoine (à adapter en fonction de la consistance désirée)
- 50 g de chocolat coupé en morceaux

Préparation

1. Commencez par préchauffer votre four à 180 °C.
2. Écrasez votre banane à la fourchette jusqu'à obtenir une purée.
3. Ajoutez les flocons d'avoine ainsi que vos pépites de chocolat et mélangez le tout.
4. Disposez des petits tas de ce mélange sur votre plaque.
5. Laissez cuire vos rochers pendant une douzaine de minutes.

Ces rochers sont faciles à faire, et ils demandent peu de temps et peu d'ingrédients. Ils sont pauvres en sucre et en graisses, et constituent donc une collation saine.



En cosmétique

Douce pour la peau et étonnamment polyvalente, l'avoine mérite une place de choix dans votre salle de bains. Grâce à ses bêta-glucanes et à ses propriétés apaisantes, elle calme les rougeurs, hydrate en profondeur et forme une barrière protectrice contre les agressions extérieures. Elle est idéale pour les peaux sensibles, sèches ou irritées.



Masque hydratant avoine-banane-miel

Ingrédients

- 2 c.à.s. de farine d'avoine (flocons d'avoine broyés)
- 1 banane bien mûre
- 1 c.à.s. de miel liquide (idéalement d'oranger ou d'acacia)

Préparation

1. Dans un bol, écrasez la banane, puis ajoutez-y la farine d'avoine et le miel. Mélangez le tout jusqu'à obtenir une préparation homogène.
2. Appliquez ce masque sur votre visage, en réalisant de petits mouvements circulaires du bout des doigts, puis laissez poser le tout pendant 15 minutes.
3. Rincez à l'eau claire.

Ce gommage à l'avoine, banane et miel exfolie délicatement la peau tout en l'hydratant. L'avoine apaise et adoucit, la banane nourrit en profondeur, et le miel apporte ses propriétés réparatrices et antibactériennes.

Bain d'avoine

Ingrédients

- 200 g de flocons d'avoine
- 25 cl de lait d'avoine
- 1 c.à.s. de miel

Préparation

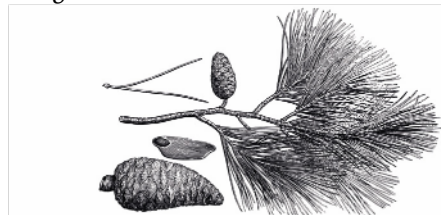
1. Placez les flocons d'avoine dans un sac en mousseline, un collant propre ou une gaze bien nouée. Vous pouvez aussi mixer les flocons d'avoine pour obtenir une poudre fine qui se dissout mieux dans l'eau.
2. Chauffez légèrement le lait pour qu'il soit tiède, puis incorporez le miel en mélangeant bien pour qu'il se dissolve.
3. Faites-vous couler un bain chaud. Plongez le sac contenant l'avoine dans l'eau et pressez-le de temps en temps pour libérer ses bienfaits. Versez ensuite le mélange de lait et de miel dans l'eau.

Après le bain, rincez légèrement votre corps à l'eau tiède pour retirer l'excès de lait et de miel. L'avoine apaise les irritations, le lait nourrit et adoucit, tandis que le miel hydrate intensément et favorise la régénération cutanée.

Le pin d'Alep, arbre secret de la Méditerranée

Vous connaissez sans doute le pin d'Alep, ce grand arbre à la silhouette élancée, enraciné dans les collines du Sud et baigné de lumière. Il embaume l'air chaud de résine, évoque les vacances, les chemins caillouteux de bord de mer et les cigales. Mais peu de gens savent qu'il peut livrer une huile essentielle et un hydrolat d'une qualité remarquable.

Le pin d'Alep est l'une de mes plus belles découvertes aromatiques. Avec Julien Martre, que vous avez rencontré lors du portrait sur les distillateurs, nous avons entrepris d'explorer de nouvelles distillations de plantes locales. Nous testons des plantes dont nous ne connaissons pas encore l'huile essentielle : souvent, c'est un échec... et, parfois, une révélation. Le pin d'Alep appartient clairement à cette seconde catégorie. C'est même une réussite enthousiasmante, et c'est la raison de cet article : partager avec vous cette essence quasi inédite, d'une élégance inattendue.



Une ressource abondante et durable

Le pin d'Alep (*Pinus halepensis*) est l'un des symboles du bassin méditerranéen. Pionnier, il recolonise les sols après les incendies et s'impose là où le chêne recule. Son expansion est telle qu'il devient parfois envahissant. Cela en fait une ressource abondante, locale et parfaitement durable.

Le distiller, c'est donc transformer une plante invasive, dans une démarche à la fois écologique et cohérente avec notre territoire.

Une odeur méditerranéenne

Dès la première distillation, le parfum du pin d'Alep nous a conquis. Rien à voir avec les conifères des montagnes : ici, pas de note balsamique ni de fraîcheur coupante. L'odeur est chaude, résineuse, légère, comme l'air d'été au bord de la Méditerranée. Fermez les yeux : vous marchez sur un tapis d'aiguilles sèches, bercé par le vent et le soleil.

Sur le plan émotionnel, cette huile évoque la clarté, la vitalité et l'ancrage. Elle aide à libérer la respiration, à retrouver son énergie et à ramener de la fluidité dans les pensées. C'est l'esprit du Sud dans un flacon : solaire, apaisant, tonique sans excès.

Une composition rare : le bêta-caryophyllène

Quand on distille une plante pour la première fois, la chromatographie révèle son identité chimique. C'est l'analyse qui dévoile sa composition, sa carte d'identité moléculaire.

Et la surprise fut de taille : l'huile essentielle de pin d'Alep contient plus de 20 % de bêta-caryophyllène, une molécule qu'on rencontre surtout dans des huiles exotiques, issues de résines ou d'épices tropicales.

Ce composé est connu pour ses propriétés anti-inflammatoires et antalgiques : il agit sur les douleurs musculaires, articulaires ou les tensions chroniques. Les pinènes, autres molécules majoritaires, ont des propriétés respiratoires : ils favorisent la fluidification des sécrétions, soutiennent l'expulsion du mucus et facilitent la respiration. Leur action dite balsamique (décongestionnante) aide à dégager les voies aériennes tout en apportant un effet légèrement antiseptique et oxygénant.

Cette double composition, anti-inflammatoire et respiratoire, fait du pin d'Alep une huile essentielle étonnamment polyvalente : apaisante pour la douleur, stimulante pour la respiration.

Découvrir une telle richesse dans une espèce locale, abondante et peu gourmande en ressources est une vraie pépite pour l'aromathérapie durable.

Une efficacité ressentie sur le terrain

Aucune étude clinique d'envergure n'existe encore sur cette huile essentielle, mais les retours du terrain sont éloquents. Plusieurs professionnels de santé l'ont testée : les effets ressentis sur les douleurs diffuses, les raideurs ou les inflammations musculaires sont nets et rapides.

De mon côté, je la trouve particulièrement efficace en application cutanée diluée : elle détend, soulage et relâche sans agresser. Une huile tonique et enveloppante à la fois, qui allie puissance et douceur : une vraie découverte aromatique méditerranéenne.

« Alors, c'est ce qu'il y a dans le savon d'Alep ? »

C'est la question qu'on me pose le plus souvent ! Eh non : le savon d'Alep est un autre trésor, mais il ne contient pas de pin d'Alep. Il est fabriqué à partir d'huile d'olive et d'huile végétale de baie de laurier, réputée pour ses propriétés assainissantes et adoucissantes. Le seul lien entre les deux ? Leurs racines communes autour du bassin méditerranéen.

Huile de massage pour détendre et soulager les muscles ou articulations douloureuses

Dans 1 c.à.c. d'huile végétale de sésame ou d'amande douce, diluez :

- 2 gouttes d'huile essentielle de pin d'Alep
 - 1 goutte d'huile essentielle de romarin à camphre
- Appliquez ce mélange localement, sur les zones contractées ou sensibles.

Stick olfactif « Clarté et légèreté »

- 4 gouttes d'huile essentielle de pin d'Alep
- 4 gouttes d'huile essentielle d'orange douce
- 2 gouttes d'huile essentielle de bergamote

Imprégnez la mèche du stick et refermez. Respirez lentement, quelques secondes, à tout moment de la journée.

Le pin d'Alep apporte une sensation d'ancrage, l'orange douce diffuse une douceur rassurante, et la bergamote introduit une touche vive qui réveille l'humeur et ramène de la joie. Ensemble, ces fragrances créent une parenthèse intérieure, aident à relâcher la pression et invitent à un état de détente immédiat.

Huile thoracique « Respiration fluide »

Dans un petit bol, mélangez :

- 10 ml d'huile végétale
- 8 gouttes d'huile essentielle de pin d'Alep
- 8 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié

Appliquez une petite quantité de ce mélange sur le haut du thorax, ou dans le haut du dos une à deux fois par jour, sur une courte période, lorsque la respiration est difficile.

L'eucalyptus radié est choisi ici en synergie, car il est riche en 1,8-cinéole, connu pour son effet fluidifiant sur les sécrétions bronchiques et son soutien du confort respiratoire.



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

Que faire avec vos épluchures de pomme de terre ?

L'hiver est là et, avec lui, le retour des plats réconfortants : raclettes, gratins, purées... la pomme de terre s'invite dans de nombreuses recettes... avec sa montagne d'épluchures ! Et si, plutôt que de les jeter, vous les transformiez en apéritif, en teinture naturelle et en alliées pour le jardin ?



Les chips d'épluchures apéritives

Finis les chips industrielles pour l'apéritif, place à une version rustique et économique.

1. Préchauffez votre four à 200°C.
2. Assurez-vous que vos épluchures (bio et bien lavées) sont parfaitement sèches. Le secret du croustillant est de les essuyer méticuleusement dans un torchon propre.
3. Dans un bol, mélangez-les avec un filet d'huile d'olive, une pincée de sel, et les épices de votre choix : paprika fumé, herbes de Provence, thym ou même parmesan râpé.
4. Étalez-les en une seule couche sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez pendant 10 minutes. Surveillez la cuisson : vos chips doivent être bien dorées et croustillantes.

Un liant naturel pour vos sauces

L'amidon des pommes de terre est un liant naturel puissant, voici comment l'utiliser : Placez une poignée d'épluchures dans une mousseline ou une grande boule à thé. Laissez mijoter dans votre soupe, votre pot-au-feu ou votre sauce pendant 15 à 20 minutes. L'amidon va se libérer et épaissir naturellement votre préparation, remplaçant la farine ou la fécule de maïs. Retirez simplement le sachet avant de servir ou de mixer.

Un engrais riche en nutriments

Riches en potassium, en phosphore et en autres nutriments, les épluchures de pomme de terre sont un excellent engrais naturel. Enterrez-les directement au pied de vos plantes, notamment les plus gourmandes comme les rosiers, les framboisiers ou les tomates au printemps prochain. Enfouissez-les à 15 cm de profondeur. Cela les met hors de portée des animaux et empêche que vos épluchures ne germent et ne se transforment en plants de pommes de terre non désirés.

Une teinture végétale naturelle

Les épluchures de pomme de terre donnent une teinture légère. Les résultats varient selon la variété : les peaux de pommes de terre classiques donneront des tons crème ou beiges. Pour des couleurs plus marquées, privilégiez les épluchures de variétés rouges ou violettes.

Préparez votre tissu en le trempant dans un bain d'eau et de vinaigre blanc (4 parts d'eau pour 1 part de vinaigre). Dans une casserole remplie d'eau, faites bouillir pendant 1 heure une grande quantité d'épluchures, puis filtrez pour récupérer le jus coloré. Plongez-y votre tissu et laissez frémir à feu doux pendant 1 heure. Rincez à l'eau froide et séchez à l'ombre..

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
Rebecca Wallach

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

Arif_Vector, Hein Nouwens, Tom Meaker, Vankich1, PeterPike, images72, Rolf Kremming, vladwel, NeoDesign Hub, iastudio, Shypshyna, Bascar, svetlanabalyn, New Africa, Monika_1, Maria_Usp / Shutterstock.com. Sitti, Rekha / Adobestock. Amandine Lebert.