

## FONCTIONNEMENT DU COURS

Voici votre quatrième envoi de votre formation d'herboriste praticien.

Ce mois vous aborderez la réalisation de sels de plantes) et vous serez en mesure de réaliser un extrait et de découvrir cette galénique.

Le portrait de Ste Hildegarde et de sa philosophie, sa relation aux plantes. Inspirez vous de sa façon de se connecter de manière sensible aux plantes.

Ce mois, vous découvrirez le portrait de l'Aubépine, du Noisetier et du Noyer.  
Laissez-vous guider pour découvrir et ressentir ces arbres et partez à leur rencontre.

Nous poursuivrons le concept d'espace-temps, en particulier celui lié aux hommes et plantes.

Au niveau culture et soin, nous allons découvrir le compost. Une méthode pour rendre au sol ce qu'il vous a donné.

Nous allons aborder les notions d'alchimie et de spagyrie, si des termes ou concepts ne vous parlent pas ne vous inquiétez pas.

L'approche va être un peu plus ésotérique, ne vous en inquiétez pas, il n'y a aucune obligation d'y adhérer pour être un bon herboriste.

Néanmoins il est important de les comprendre, car c'est l'alchimie et sa vision du monde, qui a donné naissance à de très nombreuses galéniques : Spagyrie bien entendu, mais aussi distillation, alcoolature, extraits floraux...

D'ici la fin du cours tous les éléments devraient se mettre en place pour vous permettre de bien cerner les principes ésotériques ayant amenés au savoir herboriste.

Nous vous souhaitons une belle découverte pour votre quatrième cours et nous sommes à votre disposition pour toutes questions.



# Herboriste

## HISTOIRE DES HOMMES ET DES PLANTES

Toujours dans notre parcours dans le monde de l'herboristerie, nous allons poursuivre notre découverte de personnages marquants dans l'histoire des plantes.

Nous allons vous présenter ce mois Ste Hildegarde de Bingen, nonne ayant porté jusqu'à nos jours l'art des plantes médicinales.

Son approche subtile des plantes fait qu'elle est très proche de l'Ayurvédâ ou encore de la naturopathie actuelle.



## OBJECTIFS

Découvrir Ste Hildegarde de Bingen et son approche subtile des plantes.



## STE HILDEGARDE DE BINGEN

### Sa vie

Guérisseuse, abbesse, visionnaire, poète, Hildegarde de Bingen est une figure importante du XIIe siècle car sa connaissance de l'herboristerie a porté ses nombreux écrits jusqu'à nos jours.



Figure 1. Hildegarde de Bingen

### Quelques dates

- 1098 : Naissance d'Hildegarde à Bermesheim (All)
- 1101 : Premières visions à l'âge de 3 ans
- 1106 : Rentre au couvent des bénédictines
- 1113 : Reçoit son voile monastique
- 1141 : Rédaction ouvrage « Scivias » : consignation de ses visions
- 1147 : Fonde l'abbaye de Rupertsberg
- 1158 : Rédaction de « Liber vitae meritorum »
- 1163 : Rédaction de « Liber divinorum operum »

1165 : Fonde l'abbaye d'Eibingen

1179 : Décès d'Hildegarde à l'âge de 81 ans

2012 : Erigée comme docteur de l'Eglise par Benoît XVI, plus haute distinction de l'Eglise catholique.

Etant déjà célèbre de son vivant, elle exerce un certain pouvoir ecclésiastique et obtient l'autorisation de créer son propre couvent. C'est pourquoi son enseignement a survécu jusqu'à nos jours où il revient en force.

On a retrouvé des lettres d'Hildegarde attestant d'une réelle influence religieuse (pape par exemple) mais aussi politique.

### Son rapport aux plantes

Son savoir et connaissance des simples est si grand qu'il ne peut se limiter aux jardins médicinaux qu'elle a mis en place.

Il est admis qu'elle se soit inspirée des écrits d'Ovide, de Pline l'Ancien, de Vindiciamus, en plus de la Bible, pour connaître de nombreuses plantes que l'on ne trouvait pas en Allemagne.

Ses trois plantes compagnes sont :

- Le Pyrèdre d'Afrique, une astéracée originaire de l'Atlas, utilisée comme une alliée détox par Hildegarde.



Figure 2. Pyrèdre d'Afrique (Internet)

- Le Serpolet, qu'elle recommande comme renforcement de l'organisme.



Figure 3. Serpolet (internet)

- Le Persil, qu'elle présente comme plante phare a de multiples vertus (présent dans son vin cordial).



Figure 4. Persil (internet)

### Son rapport à la médecine

Au moyen-âge, c'est la théorie des humeurs de Galien, qui domine. Les médecins considèrent que le corps humain est constitué de sang, de phlegme, de bile jaune et de bile noire. Chacun est associé à des qualités physiques : chaud, froid, sec et humide. L'équilibre de ces humeurs assure la bonne santé.

Pour Hildegarde les aliments sont chargés de joie ou de tristesse.

Sous cette approche se dessine une théorie proche de la naturopathie moderne ou de l'Ayurveda.

Dans les ouvrages « Physica » et dans « Causae et curae » (Causes et remèdes) elle évoque les

aliments comme remèdes et leur attache des vertus curatives qu'elle nomme « subtilités ».

Tout d'abord motivée par sa santé fragile, elle va puiser sa recherche dans la nature : plantes, animaux, minéraux...

Elle répertorie tout cela dans ses ouvrages, classés par élément chaud ou froid.

Voici par exemple son descriptif de l'oignon :

*L'oignon n'a pas une bonne chaleur mais une humidité pénétrante ; il pousse grâce à la rosée qui apparaît au point du jour, c'est à dire quand les forces de la rosée se sont déjà dissipées.*

*Si on le mange cru, il est dangereux et vénéneux, tout comme le suc des plantes nuisibles ; cuit, il est bon à manger, car le feu détruit tout ce qu'il contient de nocif.*

*Et il est bon, cuit, pour ceux qui ont des maladies des yeux ou de la fièvre, ou sont atteints de goutte.*

*Pour ceux qui ont l'estomac malade, il cause des douleurs aussi bien cuit que cru, car il est rempli d'humidité.*

Son ouvrage « Causae et curae », étudié par des spécialistes contemporains semble manquer de précisions, surtout sur les quantités utilisées pour certaines recettes.

Quoiqu'il en soit certains effets présentés pour certaines plantes sont avérés.

Pour Hildegarde les maladies physiques peuvent être causées ou soignées par le choix des aliments et elle rejoint alors Hippocrate avec cette approche.

---

*« Quand le corps et l'âme fonctionnent en parfaite harmonie, ils reçoivent la récompense suprême de la joie et de la santé. »*

---

Elle recommande de débuter sa journée par des aliments apportant de la chaleur, comme les céréales et les boissons chaudes.

Hildegarde déconseille les aliments crus (légumes et fruits) sauf les suivants :

- le persil
- l'ail
- la laitue (avec du vinaigre en assaisonnement)
- les pommes
- le fenouil
- les citrons
- la betterave
- le céleri rave

Pour Ste Hildegarde l'épeautre est la reine des céréales. Le persil figure également dans la liste des aliments à consommer sans aucune restriction.

Son approche est basée sur l'équilibre acido-basique.

Toujours dans « Causae et curae » elle abordera la semence masculine et l'écume féminine à une époque où on ne sait pas encore qui des organes masculin ou féminin participent à la conception des enfants.



Son regard sur le corps féminin est très évolué pour l'époque, elle va écrire des recettes pour apaiser les douleurs des femmes.

---

*« Pendant le cycle menstruel, elles perdent beaucoup de sang et sont infertiles car elles ont un ventre faible et fragile. »*

*« Elles ne peuvent donc ni recevoir, retenir, ni garder au chaud la semence de l'homme. »*

*« Mais elles sont en meilleure santé, plus puissantes et plus heureuses sans compagnon car avec, elles tombent plus facilement malades après avoir eu une relation avec leur mari. »*

---

*« Les hommes les évitent car elles ne leur parlent pas gentiment, et les hommes les aiment un peu moins. »*

Ce texte décrit la « femme mélancolique » dans les portraits d'Hildegarde. Elle va définir de nombreux autres profils.

### Son rapport au monde subtil

Ses visions, dès son plus jeune âge la rendirent célèbre. On apprend qu'elle entend des voix, ne contrôle plus ses paroles ni ses gestes, elle voit de la lumière avant de revenir à la réalité.

Ce n'est que passé 40 ans qu'elle reçoit l'ordre divin de coucher par écrit les révélations qui lui sont faites.

---

*« Fais connaître les prodiges que tu vis, mets-les par écrit, et parle »*

---

Elle prophétisa beaucoup sur l'Antéchrist, c'est sur ces prophéties que Dante s'inspira pour sa création de la Trinité.

Ses récits apocalyptiques vont donner une vision moderne de l'univers assez peu éloigné de la science actuelle (magnétisme, énergie quantique, matière subtile...).

---

*« Le monde ne reste jamais dans un seul état »*

---

Elle pose un regard sur les plantes, les métaux, les rochers, les animaux en y voyant à chaque fois une étincelle divine.

Elle écrit, par exemple, que toutes les créatures de Dieu sont parties du Cosmos et que tout péché fait du mal non seulement à Dieu mais également à tout le Cosmos.

Pour elle, chaque phénomène physique contient une vérité au-delà de l'apparence, dans l'Invisible.

Si Hildegarde s'intéresse autant à la nature, à la médecine et au corps humain, elle aborde également l'astrologie.

Elle présente une méthodologie pour déterminer le caractère d'un enfant en fonction du jour de sa conception et elle en déclinera une personnalité.

## Quand Hildegarde se raconte

---

« Depuis mon enfance jusqu'au temps présent, je suis âgée de plus de soixante-et-dix ans, je vois toujours cette lumière dans mon âme, et je ne la perçois ni par les yeux, ni par le corps, ni par les pensées du cœur, ni par aucune action de mes cinq sens extérieurs, mes yeux cependant restants ouverts, et les autres sens corporels conservant leur activité.

Cette lumière que je sens n'est pas locale, mais infiniment plus éclatante que celle du soleil, et je ne saurais en considérer ni la hauteur, ni la longueur, ni la largeur.

Elle m'est nommée l'ombre de la lumière vivante : et comme le soleil, la lune et les étoiles se réfléchissent dans l'eau, ainsi les écrits, les discours, les vertus et les œuvres des hommes m'apparaissent dans cette lumière.

Tout ce que je vois ou apprends de la sorte, j'en conserve la mémoire pendant longtemps.

Je vois, j'entends et je sais tout avec ensemble, et ce que je sais, je l'apprends comme en un moment ; mais ce que je ne vois pas, je l'ignore, car je suis presque ignorante ; et quant à ce que j'écris de cette vision, je ne mets pas d'autres paroles que celles que j'entends.

Je n'entends pas les paroles comme des sons que forme la bouche humaine, mais comme une flamme étincelante ou comme un nuage qui glisse sur un ciel pur.

Je ne puis connaître non plus aucunement la forme de cette lumière, de même que je ne puis parfaitement envisager la sphère du soleil.

Toutefois, j'aperçois de temps en temps, dans cette lumière (lumen), une autre lumière (lux) qui m'est nommée la lumière vivante ; mais celle-ci, je ne la vois pas fréquemment, et je serais bien moins encore capable d'en déterminer la forme que celle de la première.

Lorsque je la contemple, je perds le souvenir de toute tristesse et de toute douleur, alors, j'ai la candeur d'un enfant, et non les sentiments d'une femme déjà âgée. Mon âme n'est jamais sans jouir de la vue de l'ombre de la lumière.

Elle m'apparaît comme un firmament sans étoiles dans une nuée brillante, et c'est en elle que je vois ce que je dis de cette splendeur de la lumière vivante.

Depuis mon enfance jusqu'à ma quarantième année, je n'ai pas cessé de la voir.

J'en parlais souvent, mais sans en jamais rien écrire.

Et c'est alors que, dans cette vision, j'ai recouvré la plénitude de mes forces que de nombreuses infirmités m'avaient fait perdre depuis ma jeunesse, c'est alors seulement que, contrainte par l'esprit, j'ai tout découvert à un religieux que j'avais pris pour guide : celui-ci, grandement surpris, m'ordonna d'écrire en secret ce que j'avais vu et ce que je verrais, afin que lui-même, après avoir examiné cet écrit, pût juger ou du moins conjecturer ce qu'il en était »

---



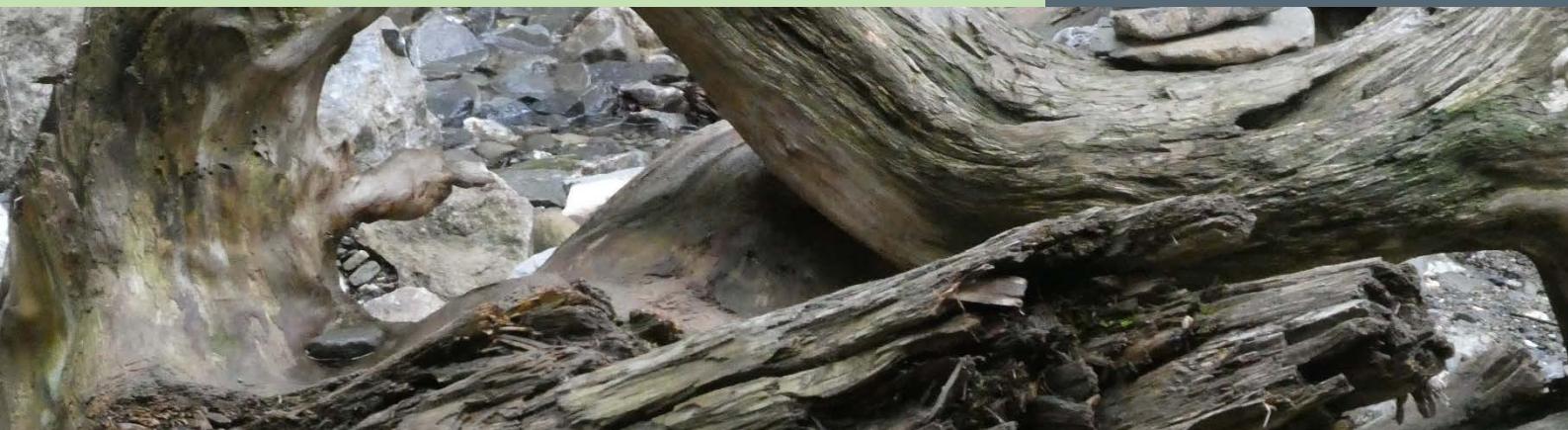
# Espace - Temps

## PRÉSENTATION DE L'ESPACE-TEMPS

Au-travers de ce chapitre vous allez découvrir la relation des hommes et des plantes avec le temps.

Nous plongerons un peu plus dans le présent et le passé et comprendrons plus en détail comment nous sommes liés au temps et à notre volonté de le maîtriser.

Nous partirons à la découverte de quelques plantes liées aux actions du temps.



## OBJECTIFS

Découvrir le rapport entre les hommes et les plantes et leur rapport au temps.

L'histoire du temps dans la vie des plantes et des hommes.



## LES HOMMES, LES PLANTES ET LE TEMPS

### Harmonie zodiacale

L'homme est, dès sa naissance, lié à une dimension de l'Espace-Temps déterminée.

Nous comprenons bien au-travers de l'étude de notre thème astral que l'Espace et le Temps définissent notre être et notre identité.

L'analyse de la position des différentes planètes dans les constellations à votre naissance vous permettra de mieux vous comprendre.

Qui mieux que notre thème astral peut lier l'Espace et le Temps.

Où se trouvait le soleil au moment de votre naissance ou quel signe du Zodiaque s'est levé à l'est au moment de votre naissance ?

Stephen Hawking, dans ses derniers articles, exposait une technique pour prouver que des univers parallèles existent.

Stephen Hawking et Thomas Hertog sont partis du postulat que notre univers n'est pas unique mais qu'il existe des univers parallèles qui coexistent.

Surtout, ils affirment qu'il est possible de détecter la présence d'autres univers depuis notre propre univers. Selon les scientifiques, si d'autres univers ont été créés en même Temps que le nôtre au moment du Big Bang il y a 13,7 milliards d'années, ils ont forcément laissé une trace dans notre univers sous forme de radiation.

Ainsi, ils ont développé des formules mathématiques devant permettre à des sondes spatiales de mesurer ces fameuses radiations.

Elles seraient alors la preuve de l'existence d'autres univers.

Le terme multivers est alors utilisé pour décrire et englober les différents univers coexistants.

### Relation avec le Temps

Nous avons tous une relation avec le Temps différente, qui nous appartient, avec laquelle nous avons appris à fonctionner.

Certains d'entre nous sont constamment dépassés par tout ce qu'ils souhaitent faire dans leur journée.

Ils courrent sans cesse, placent vingt heures d'activités dans une journée moyenne de seize heures (si on compte un peu moins de huit heures de sommeil en moyenne en Suisse).

Il en va comme une frénésie de consommation du Temps, à l'instar de notre surconsommation matérielle, comme si le Temps pouvait s'acheter, se monnayer, se compacter.

Pour d'autres, au contraire, chaque tâche prend le triple de temps de ce qui est nécessaire.

Trop de lenteur - souvent fruit d'un manque de confiance en soi - se traduisant, par exemple, par un nombre inconsidérable de relectures, d'hésitations constantes (« qu'est-ce que tu en penses toi ? ») de remises en question incessantes. Ce qui induit au final un rythme inadéquat, excessivement lent qui n'est pas porteur car il n'aboutit pas à la satisfaction d'avoir finalisé quelque chose mais plutôt à la sensation d'avoir subi ce travail pesant.

Certains sont fixés sur l'avenir, ils se projettent sans cesse sans s'occuper de l'ici et du maintenant. D'autres, à l'inverse, sont bloqués sur le passé et n'accèdent plus à l'instant présent.



SEQUOIA & VALÉRIANE

Faisons la différence entre avant / maintenant / après et passé / présent / futur.

Dans de nombreuses circonstances, il nous est rappelé que dans toute chose, nous expérimentons un avant, un pendant et un après.

L'acceptation de ces cycles nous permet de surmonter des épreuves, des séparations, des maladies.

C'est une relation avec le Temps : ce qui est avant sera toujours avant même le lendemain.

Par exemple : je suis née avant mon père. C'est vrai hier, aujourd'hui et demain.

Par contre les trois déterminations du Temps : passé/présent/futur ne sont quant à elles pas figées.

La notion de passé, présent, futur n'est pas constante.

Je dirai demain qu'aujourd'hui est hier.

Il n'est valable qu'à un instant donné.

En fonction de la période à travailler, nous pouvons utiliser diverses formes de préparation pour les plantes :

- Les huiles essentielles travaillent sur l'avenir
- Les teintures mère sur le présent
- Les tisanes sur le passé
- La spagyrie sur tout l'ensemble

## Le Présent

A propos de l'instant présent, dans toute bonne méthode de méditation et de développement personnel, la notion de l'instant présent apparaît.

Vivons l'instant présent !

L'instant présent n'existe pas ! A chaque infime fraction de seconde, il disparaît car sa durée est nulle et de ce fait il ne peut exister.

Notre perception le créé, comme pour une mélodie musicale, la note accompagne la note précédente pour en faire une mélodie.

L'instant présent existe donc si l'homme lui donne une dimension.

« L'instant présent, c'est l'instant qui accueille notre présence ».

Rien de tel que de profiter d'une journée dans la forêt, dans une prairie fleurie pour pratiquer la pleine conscience.

Être présent, être là et vrai.

A-travers quelques plantes voici comment le présent s'exprime :

### [Le Séquoia, le Sapin blanc](#)

Ils nous aident à atteindre ces états d'ouverture des cinq sens où se mêlent les odeurs, les bruits, le ressenti des êtres élémentaux présents autour de nous.

### [Rosa damascena - Rose de Damas - Rosacées](#)

Tendresse et douceur faites fleurs, beauté et harmonie parfaite, l'amour universel, de tout son cœur dans l'instant présent.

Elle nous apprend à aimer sans condition, dans le détachement des drames et souffrances que nous rencontrons. Elle nous enveloppe de son odeur pour nous faire vivre un instant de pur bonheur, bonne heure, l'instant parfait.

### [\*Cichorium intybus\* – Chicorée – Astéracées](#)

La Chicorée, belle Astéracée, reflet du ciel, pose l'humain sur Terre, les deux pieds au sol, le connecte à l'instant présent.

Pour l'observer, il faut être particulièrement présent et attentif, le matin, car la belle se referme dès que le soleil s'approche du Zénith. Patience et présence quotidienne nous apparaissent comme vertus évidentes pour s'en approcher, le rendez-vous se prévoit et se savoure le Temps d'une courte rencontre.

Observer le présent sans jugement, juste voir tel qu'il est, la Chicorée nous aide à comprendre notre mission ici et maintenant, par le biais de ses composés amers. Elle nous soustrait au flux du Temps. L'instant présent existe si le Temps ne s'écoule plus. Il n'est pas possible d'arrêter le Temps, il est possible de s'en soustraire.

### Le Passé

Parfois le passé est trop « présent » pour nous permettre de vivre pleinement, en pleine conscience. Il nous faut tourner la page, guérir le passé pour pouvoir aller de l'avant.

Les Ericacées sont par exemple un modèle de plantes qui poussent très lentement dans des conditions difficiles.

Les Ericacées nous aident à guérir les blessures du passé.

Présentes dans les landes alpines, elles méritent déjà un petit effort pour monter les observer.

Elles se nourrissent de matière organique et représentent la sobriété heureuse.

Elles sont à la transition entre le milieu fermé (forêt de conifères) et celui ouvert (pelouse alpine).

Les Ericacées nous invitent à prendre le Temps de les observer et nous permettent ainsi de remonter dans notre passé, pour retracer le chemin qui nous a permis d'arriver jusqu'à elles. Elles nous offrent une transition possible entre avant et maintenant et nous encouragent à persister.

### [\*Vaccinium vitis-idaea\* - Airelle rouge - Ericacée](#)

Cette plante croît dans les terrains acides, elle accompagne les conifères.

Liée au passé, cette Ericacée nous invite à digérer les évènements passés, son acidité aidant la digestion.

Le macérat glycériné de bourgeons nous permet de retourner à nos origines et nous aide à mieux voir la lumière en levant les blocages et en libérant le passé.

Elle amène la clarté.

Elle élargit ainsi nos perspectives futures en faisant le bilan.

Nos priorités établies, il nous est possible de nous remettre en mouvement en accord avec nos valeurs.

### [\*Vaccinium myrtillus\* - Myrtille - Ericacées](#)

Cette autre Ericacée donne ces délicieuses myrtilles de couleur sombre qui ont une action sur la vision nocturne.

Ainsi lorsque notre passé nous semble sombre ou obscur, elle nous permet d'y voir plus clair afin de construire son présent et de tourner la page.



SEQUOIA & VALERIANE

## [Gaultheria procumbens - Gaulthérie -](#) Ericacées

Son huile essentielle est particulière.

Elle nécessite la fermentation de ses feuilles avant la distillation.

Ce processus de fermentation lié à la mort, lui permet de prendre tout son sens, de dévoiler son odeur et tout son potentiel pour nous donner son huile essentielle, presque uniquement composée d'Esters.

Revenant de loin, cette huile essentielle nous assouplit et réduit les douleurs pour nous remettre en mouvement en diminuant les effets du Temps.

Elle peut de ce fait incarner la vie après la mort.

## [Fleurs de Bach Honeysuckle.](#)

Les feuilles du Chèvrefeuille poussent fin décembre, au moment de faire le bilan de l'année.

Le Chèvrefeuille nous libère des peines du passé, des regrets et nostalgies pour nous ramener dans le présent.

Il nous permet de tirer un trait sur le passé, sans le renier et nous invite à utiliser les expériences vécues pour enrichir notre présent.

Il nous permet de nous détacher du passé pour vivre dans le présent et même faire des projets d'avenir.

## [Vitis vinifera - Vigne - Vitacées](#)

La Vigne s'enfonce profondément dans le sol, à la rencontre de la roche-mère, elle puise ses informations à la source des événements.

La Vigne nous invite à aller au fond des choses, au bout de nos convictions.

Il nous est alors possible de chercher au plus profond de nous-même pour nous révéler.

## LA MÉMOIRE

Le passé fait appel à la mémoire. Quelles plantes peuvent nous aider dans le processus de mémorisation ?

## [Ginkgo biloba - Ginkgo - groupe des Ginkgophytes](#)

Apparu au début de l'ère secondaire, c'est un véritable fossile vivant.

Il représente le gardien de la mémoire ancestrale des arbres et garde tous les secrets de l'évolution depuis la création de toutes les espèces vivantes sur notre planète.

Il possède une capacité d'adaptation incroyable, en témoignage de son parcours sur terre, sa résistance à la pollution et aux radiations nucléaires.

Il est dit qu'il serait immortel, le seul à avoir survécu aux radiations nucléaires lors du bombardement du Japon en 1945.

Les feuilles sont bilobées comme les deux hémisphères du cerveau.

Il représente une aide précieuse pour les troubles de la mémoire, pour le manque de concentration, il s'oppose au vieillissement cérébral.

Par son action sur la circulation, il est appelé «élixir de longue vie».

## [Juglans regia - Noyer - Juglandacées](#)

Arbre de l'ère tertiaire, il porte la signature des deux hémisphères cérébraux dans ses fruits qui sont riches en acides gras insaturés.

Il a besoin d'Espace, de Temps et de lumière.

Il représente un être solide et vigoureux qui aime la solitude avec ses souvenirs qu'il garde précieusement en mémoire.

Son enracinement s'effectue en plusieurs phases. Tout d'abord verticalement puis ses racines s'étalent horizontalement et pour terminer elles remontent.

On distingue bien le processus de la mémoire pour remonter les souvenirs à la surface.

Cet arbre monoïque décale sa floraison dans le Temps, en premier les fleurs mâles puis les femelles afin de croiser les différents arbres.

## L'Immortalité

L'Homme tente de contrôler le Temps, de se l'approprier.

Or ceci est peine perdue car le Temps ne nous appartient pas.

L'Homme recherche moult possibilités pour réduire l'avancée du Temps, pour ne pas en subir ses conséquences.

La quête de l'immortalité est toujours présente et n'est pas prête de se terminer.

La recherche de l'immortalité passionne de tout Temps l'Homme.

Nombreux sont les mythes, les légendes, aujourd'hui les romans de science-fiction, où les héros ont atteint une forme d'immortalité.

Cette recherche du Graal perdure et attire.

---

*« en excluant la mort de sa vie,  
on se prive d'une vie complète,  
en l'accueillant on élargit  
et on enrichit sa vie. »*

*Regarder la mort en face et  
l'accepter comme une partie  
intégrante de sa vie »*

---

témoignage de Etty Hillesum avant son départ pour un camp de concentration aux Pays-Bas en 1942.

Saint Augustin, 300 ap J.-C., met en avant que la caractéristique principale du Temps c'est qu'il passe, qu'il n'existe pas en tant que tel. C'est une extension de l'esprit, c'est une sensation : perception du passé ; la mémoire ou perception du futur ; la vision.

Par ailleurs, Saint Augustin démontre l'immortalité de l'Âme dans son traité sur l'immortalité.

### *Helichrysum italicum - Hélichryse - Astéracées*

Appelée Immortelle, l'Hélichryse est une merveilleuse alliée pour les coups durs et elle nous permet de remonter à la surface.

Chocs psychiques ou physiques, elle nous accompagne. Elle nous réchauffe de son soleil corsé et ramène la vie.

Cependant, tellement cueillie à cause de son image d'éternité, elle est aujourd'hui en voie d'extinction.

### *Commiphora myrrha - Myrrhe - Burséacées*

Myrrhe et Encens, deux présents apportés par les rois mages à Jésus, Dieu, immortel.

L'huile essentielle de Myrrhe nous relie instinctivement à la spiritualité, nous fait



voyer dans l'Espace-Temps pour nous connecter au monde céleste. En Égypte, l'arbre Commiphora pousse sur les sols pierreux.

Il donne une résine de couleur rouge, sans besoin d'entailler l'écorce contrairement à l'Encens.

Dans l'Égypte ancienne la Myrrhe était utilisée pour embaumer les pharaons.

Elle apaise et tranquillise. Elle agit sur le long terme pour les problèmes de mobilité liés à l'âge.

Enfin, elle est d'une grande aide en fin de vie, pour un départ dans la paix.

#### Taxus baccata - If - Taxacées

L'If se rapproche également du Ginkgo en termes de phylogénie puisqu'il est apparu tout comme le Ginkgo bien avant les conifères.

Toujours présents, longtemps vénérés par nos ancêtres celtes, ces arbres témoignent aujourd'hui d'une redoutable résistance au Temps.

Les grecs et les romains vénéraient l'If comme symbole de la mort et de la régénération.

Dans la tradition romaine il est associé à Saturne et ses branches étaient utilisées pour les fêtes saturnales lors du solstice d'hiver.

L'If est lié à l'ombre pour sa forte tolérance à l'obscurité.

Les biologistes ont découvert des structures particulières qui réfléchissent la lumière à l'intérieur des tissus et lui permettent ainsi de l'absorber totalement.

Il se dit également que l'arbre Yggdrasil ne serait pas un Frêne mais un If.

Lié à la magie, nombreuses sont les baguettes en If utilisées par les Druides et les Germains pour la divination.

Puissant hallucinogène, l'arbre sécrète des substances toxiques.

Pline l'Ancien mentionne dans son encyclopédie «l'Histoire naturelle» que le poison de l'If est tellement actif que celui qui s'endort sous un If ne se réveille plus.

Symbolique de mort, il est également symbole d'immortalité dû à sa longévité. Il représente celui qui a vaincu la mort et le Temps.

L'arbre du troisième monde, celui des âmes, relie le monde des morts et celui des vivants. L'écorce de cet arbre est aujourd'hui étudiée et utilisée pour ses propriétés anticancéreuses.

La Pierre philosophale, une quête sans cesse renouvelée, depuis les plus anciennes civilisations jusqu'aux techniques scientifiques les plus élaborées aujourd'hui pour tenter d'accéder à l'immortalité.

Pascal Bouchet explique que la Pierre synthétise tous les miracles possibles.

La première matière de la Pierre est nous.

A l'origine tout n'est que pure lumière.

Rechercher la Pierre c'est trouver la Lumière, pour qu'elle nous parvienne ici-bas.

La Pierre serait une Pierre Esprit, de la terre et du ciel, où les forces célestes rejoignent les forces terrestres pour les réconcilier et faire un mariage alchimique.

Pierre d'harmonie qui réunit les deux élans antagonistes, hautes inspirations et bas instincts, pour les mettre au service de l'univers.

Les deux élans sont utiles pour l'évolution de l'univers.



La Pierre réunit les deux forces en harmonie, de même que le Yin et Yang, pour les réconcilier dans un axe puissant unique.

Rechercher la Pierre c'est rechercher le bonheur, la bonne heure, l'instant présent privilégié.

Mais pourquoi cette quête perpétuelle de l'immortalité ?

La peur de la mort est une non compréhension du passage vers la source, de cet appel du ciel.

En observant un feu un soir d'hiver, on peut comprendre comment chaque flamme se développe puis meurt et l'ensemble créé le tout : le feu.

### Retrouver le rythme

Si le rythme quotidien de l'homme ne fait plus écho et n'est plus en corrélation avec les rythmes naturels, il en résulte une grande perte énergétique.

Chaque étape est importante et nous permet de nous retourner, d'observer l'étape précédente, puis d'imaginer la suivante et de se lancer pour créer notre futur.

Le soleil définit notre rythme journalier, les saisons et nous donne le rythme du cycle des Plantes, de la germination jusqu'à la formation de la graine.

L'alternance jour/nuit, printemps/été, automne/hiver est essentielle pour nous.

### *Lycopus europeus – Lycope – Lamiacées*

De la famille des Lamaciées, cette plante, par des fleurs regroupées autour de l'axe central à intervalle régulier et accentué par les feuilles décussées, nous donne une illusion d'ellipse tournoyante.

Le Lycope vit au rythme intense de nos vies.

Si les différentes activités de notre vie s'enchaînent de façon harmonieuse, alors il faut peu d'énergie pour faire beaucoup.

Si le rythme clair est déstabilisé, alors nous perdons de l'énergie et nous ne sommes plus du tout efficaces.

Le Lycope va nous permettre de ralentir, de retrouver un rythme qui nous convienne : notre rythme.

### *Passiflora incarnata - Passiflore - Passifloracées*

La passiflore, fleur de la passion, possède trois niveaux (comme les cadrans d'une horloge, heures, minutes, secondes) et nous aide à trouver notre rythme.

Si notre paix intérieure est bouleversée par les changements, les séparations, elle nous ramène à nous-mêmes, dissipe nos peurs et nous guide vers la paix.

En forme de petite horloge, elle saura nous apaiser au moment du coucher, lorsque dans notre tête nous revivons une centaine de fois un évènement de la journée.

Apportant le calme et dissipant les angoisses, elle nous invite à nous détendre et nous positionne dans un rythme propice au sommeil.



SEQUOIA & VALÉRIANE

## Ralentir

### *Juniperus communis – Genévrier– Cupressacées*

Le Genévrier possède une forte capacité d'adaptation et s'adapte à tous types de sols.

Plante saturnienne, il détient les records de lenteur de pousse.

Aux USA, il existe des Genévriers âgés de 1900 à 2700 ans. Ils s'approchent des 3000 ans du Séquoia – qui est de la même famille mais de morphologie opposée.

La plante est dioïque et les pieds femelles ne portent pas de fleurs mais forment des cônes qui sont des baies.

De couleur verte elles évoluent en rouge puis en bleu.

Il leur faudra trois ans pour mûrir.

Ce lien avec la lenteur nous indique que nous pouvons prendre le Genévrier sur le long terme.

Le Genévrier est un puissant protecteur et joue un rôle dans la détoxicification.

La Vierge Marie se réfugia dans un Genévrier pour se cacher des soldats d'Hérode à la recherche de Jésus.

### *Le Cade, Juniperus oxycedrus, Cupressacées*

C'est un Genévrier spécifique des régions très ensoleillées, comme la garrigue au sud de la France.

Reconnaissable à ses deux raies blanches et ses baies brunes rouges à maturité.

Le Cade pousse également très lentement et convient aux personnes qui à bout sont prêtes à tout laisser tomber.

Il restaure nos forces vitales et donne courage et confiance dans nos capacités.

## Patienter

Quand tout va trop vite, tout réside dans l'action : Sulfur.

Rappelons que l'harmonie réside dans la présence des trois parties alchimiques :

- Sal - tête : planification, pensée
- Mercure - cœur : équilibre, communication, sentiment
- Sulfur - bas ventre : action, volonté

Si le Sulfur est disproportionné, il y a déséquilibre, il est Temps de ralentir et de revenir au calme, de prendre son Temps.

Il est nécessaire d'apprendre la patience.

### *Impatiens glandulifera – Impatience – Balsaminacées*

L'Impatience comme son nom l'indique croît rapidement.

Si l'on presse les capsules de graines entre ses doigts, elles explosent et projettent les graines. Naturellement, pour les personnes explosives, impatientes, qui souhaitent que les autres suivent leur rythme, la fleur de Bach Impatiens est tout indiquée.

Elle va nous aider à revenir au calme, à utiliser notre énergie à bon escient, et ceci non pas dans la lutte mais dans l'accompagnement.

Les personnes de type Impatience sont très actives, toujours prêtes, agissent rapidement.

Cette plante va leur fournir la capacité d'accepter de prendre leur Temps et d'apprendre la patience.

### *Chamaemelum nobile – Camomille romaine – Astéracées*

Je relèverai pour le thème du Temps, le lien de la Camomille avec la patience.



SEQUOIA & VALERIANE

L'impatience conduit à un état qui nous éloigne du bien-être.

Patienter c'est savoir accepter d'attendre, c'est savoir se préparer pour le moment venu qui sera le plus opportun pour nous.

La Camomille nous procure un sentiment de douceur paisible et nous apprend à savourer la patience.

C'est une huile essentielle apaisante, tranquillisante.

Riche en Esters, son odeur nous parle de notre enfance et de la présence d'une mère bienveillante qui nous invite à la patience et calme notre agitation en nous prenant dans ses bras.

En langage des plantes elle représente «la patience dans l'adversité».

### Trouver le courage

Les problèmes de rythme ne concernent pas uniquement ce qui va trop vite.

Il se pose également le problème de ne plus pouvoir agir ou de procrastiner qui se traduit par un manque de Sulfur et le choix de toujours remettre à plus tard.

L'observateur aime vivre dans son jardin secret, il passe son Temps à tergiverser et remet toujours à plus tard les grands changements qu'il désire ardemment.

L'observateur recherche la connaissance, c'est à dire le savoir intégré, la compréhension des idées, le calme, la tranquillité. Il a beaucoup de sang-froid, a le sens de la continuité de la vie, une perception très vaste du Temps.

### [Avena sativa – Avoine – Poacées](#)

Effrayés par le nombre de tâches à accomplir, nous perdons pied et l'Avoine nous attend et nous prend la main.

Il se penche vers nous, pas après pas, étapes après étapes et nous montre que l'on est capable de commencer, petit à petit, d'avancer.

L'Avoine rétablit le rythme, notamment dans l'alternance sommeil/veille.

En maintenant un rythme approprié dans nos activités en relation avec notre rythme naturel, l'Avoine nous assure un équilibre physique et psychique.

### [Melilotus officinalis - Mélilot - Fabacées](#)

Comme découragé avant de commencer, un sentiment d'être dépassé, le Mélilot nous encourage également à avancer pas après pas, chaque petite tâche est importante et nous rapproche du but final.

Ne remettons pas à demain et avançons petit à petit.

### [Carpinus betulus – Charme – Betulacées](#)

La force du Charme est d'être actif et plein d'entrain pendant sa floraison.

Lorsque la journée nous semble fastidieuse et que la lassitude nous guette dès le matin, découragé par l'ampleur de la tâche et des choses à faire, le Charme va nous aider à démarrer.

Une nouvelle motivation est engagée.

Le Charme est à utiliser en cas de difficulté à initier quelque chose, en cas de fatigue au réveil et de tendance à reporter au lendemain.

Il est un ami fidèle avec qui tout est simple.

### S'organiser



Le meilleur moyen pour ne pas «perdre du Temps» inutilement c'est d'être organisé !

Les huiles essentielles de conifères structurent et permettent à Saturne d'imprégnier notre quotidien pour nous faciliter la vie.

A l'inverse, les conifères nous aident en cas de rigidité trop importante et nous rendent la souplesse (arthrose, rhumatismes).

Saturne est en relation avec la capacité de concentration, d'élimination du superflu, de retour à l'essentiel, de patience, de pérennité.

La planification est l'organisation dans le Temps de différentes activités pour atteindre un objectif précis.

La caractéristique principale de la planification est la dimension du Temps.

Le Temps n'a pas de mesure en lui-même, les mesures concernent la durée, nous allons donc définir et mesurer au cours de la planification les durées entre deux activités / évènements proposés.

Planifier c'est prévoir, anticiper dans le but d'obtenir une qualité optimale de la réalisation de l'objectif.

Bien entendu, il faut laisser de la place à l'imprévu.

Pour les activités professionnelles et organisationnelles, il est essentiel pour pouvoir prendre son Temps et travailler de manière fluide et efficace, de planifier ses activités.

Ceci évite de vouloir inclure trente-six heures d'activités dans une journée qui n'en comporte seulement vingt-quatre.

Encore faut-il évaluer à juste titre la durée des activités.

Dans les systèmes de management, la gestion de projets et également sur internet, de multiples méthodes sont données pour aider à la planification.

Le Perfectionniste programme ses journées pour ne pas subir les imprévus. Il possède une grande maîtrise de soi, du Temps et agit selon un système de valeur irréprochable.

D'un point de vue herboriste, nous pouvons nous demander quelles plantes peuvent accompagner l'Homme dans la planification.

Relation particulière avec le Temps, présents dans le Jura, pays de l'horlogerie, les conifères nous parlent du Temps.

Les aiguilles des montres sont le reflet de celles des conifères. Tic-tac – tic-tac, rythme précis de la nature à l'écoute.

Étape 1, étape 2, étape 3... les conifères sont les rois de la planification.

#### [Prêle des champs – Equisetum arvense – Equisetacées](#)

Ordre, structure et clarté de la pensée.

Un bon planificateur doit avoir les idées claires. Ne jamais se lancer dans un projet qui implique une planification compliquée sans avoir au préalable les idées claires.

Une fois les idées clarifiées, l'enchaînement des activités, les étapes et les durées sont intuitifs.

La Prêle, plante très ancienne, présente une structure simple, proche du monde minéral par la forte teneur en Silice dont elle est composée.

Elle incarne les forces nécessaires à une structuration claire de la pensée. Elle nous viendra en aide si nos idées sont confuses.

## *Sequoiadendron giganteum - Séquoia géant - Cupressacées*

Observons un Séquoia. L'étage de ses branches, d'un large diamètre à la base, se resserre petit à petit pour atteindre le sommet, le céleste, la perfection.

Chaque étage a été planifié, chaque étape est prévue.

Imaginez seulement si le Séquoia passait du premier étage au dernier, d'un bloc !

L'huile essentielle de Séquoia et plus globalement des conifères nous est d'un grand soutien lorsqu'il s'agit d'organiser nos projets.

Le macérat de jeunes pousses de Séquoia va s'opposer à toute forme de dégénérescence et agit comme un tonique physique, intellectuel et sexuel.

Gardien du Temps, il est également utilisé pour suivre les variations climatiques, les périodes glaciaires et interglaciaires qui rythment notre planète.

Besoin de prendre votre Temps ? rien de mieux qu'une balade qui vous emmènera au pied d'un Séquoia, qui semble vivre hors du Temps.

## Décider

Planifier demande de prioriser les activités, de définir ce qui est prioritaire, ce qui est accessoire pour effectuer les tâches dans un ordre précis.

## *Achillea millefolium – Achillée millefeuille – Asteracées*

L'Achillée Millefeuille est la plante qui nous permet de distinguer l'essentiel de l'accessoire.

Grâce à elle, nous pouvons définir les bonnes priorités et se concentrer pour les réaliser, allouer le Temps nécessaire.

Plante du discernement, elle sera utile pour distinguer parmi les mille possibilités de ses feuilles celles qui seront propices à notre projet.

## *Scleranthus annuus – Gnavelle – Caryophyllacées*

Cette petite plante rampante, utilisée en fleur de Bach, pousse pêlemêle, sans but ni direction.

C'est une plante pour l'indécision.

Décider c'est en partie définir ce que l'on souhaite ou non.

Cette plante nous aidera donc à prendre des décisions rapidement en clarifiant notre esprit. Avec un esprit clair, il nous est possible de mieux planifier, anticiper et donc de mieux gérer notre Temps afin de ne pas subir.

## Agir

Les plantes martiennes nous poussent à l'action. Ortie, Menthe, Echinacée nous font agir.

C'est le feu de l'action !

Les huiles essentielles riches en Oxydes nous accompagnent pour passer des idées à l'action.

La théorie devient réalité.

Eucalyptus, Myrte, Niaouli, Tea-tree nous encouragent, nous mettent en mouvement, nous soutiennent, nous portent.

## S'Aligner

### Angelica archangelica - Angélique - Apiacées

Plante jupiterienne, elle nous rend conscient de nos espaces intérieur/extérieur mais également de la verticalité haut/bas.

Si l'on considère les trois phases de l'Âme - Sensibilité, Entendement, Conscience - le Temps de l'âme de conscience s'achève à 41 ans.

Dès lors les décisions prises et les expériences vécues permettent de nous préparer à notre future incarnation.

L'Angélique est toute disposée pour nous aider sur ce chemin. Elle a également la capacité de faire revenir à nous les bons souvenirs du passé.

C'est une aide considérable car souvent nous souhaitons traiter les problèmes de notre passé, mais faire remonter les bons souvenirs est également une aide thérapeutique considérable.

## Prendre son Temps

Sachons écouter notre âme d'enfant et suivre le petit Prince :

— Bonjour, dit le petit prince.

— Bonjour, dit le marchand.

*C'était un marchand de pilules perfectionnées qui apaisent la soif. On en avale une par semaine et l'on n'éprouve plus le besoin de boire.*

— Pourquoi vends-tu ça ? dit le petit prince.

— C'est une grosse économie de Temps, dit le marchand. Les experts ont fait des calculs. On épargne cinquante-trois minutes par semaine.

— Et que fait-on de ces cinquante-trois minutes ?

— On en fait ce que l'on veut...

« Moi, se dit le petit prince, si j'avais cinquante-trois minutes à dépenser, je marcherais tout doucement vers une fontaine... »

---

Cet été, en m'arrêtant dans un restaurant thaïlandais pour ma pause de midi, je demande une table pour m'asseoir et manger mes nems aux légumes. N'ayant pas le montant requis pour avoir le droit à une table, je dois les emporter. Un parc non loin me permettra sûrement de m'assoir sous un arbre pour manger tranquillement...

Dans l'attente de leur préparation, j'observe autour de moi et quelle surprise de découvrir ce panneau « Eat fast we need the table ». Voilà ce que nous présente notre société, même en dehors des fast food, un rythme effréné «manger vite, vivre vite et vite mourir ?».

Observer attentivement une plante nous donne un témoignage de nous-mêmes. Elle prépare en nous un Espace pour être accueillis et nous transmettre un message.

Offrons-nous le Temps de l'accueillir pour ainsi donner à la plante l'opportunité de nous faire avancer sur le chemin de la Lumière.

Le cycle de vie des arbres s'inscrit dans la lenteur.

Arbres à croissance lente, à longue longévité.

Présent bien avant nous, ils nous voient passer dans leur vie, nous sommes bien éphémères à leurs yeux, une fleur qui s'ouvre puis se fane en quelques mois.

Sans rien attendre en retour, prendre son Temps, l'arbre comprend et en échange offre son odeur, ses huiles essentielles.

Par ailleurs réapprenons à respirer.

Les ions négatifs dégagés par les forêts nous rééquilibrent selon Francis Hallé. Nos forêts de conifères nous permettent de respirer, les Monoterpènes qui s'en dégagent agissent sur les affections respiratoires et nous aident à retrouver notre structure et notre calme intérieur.

Respirer les huiles essentielles de Séquoias, Sapins blancs, Cyprès, Cèdre, redresse, ouvre la cage thoracique et nous permet de ralentir pour nous centrer.

#### [Cedrus atlantica - Cèdre - Abietacées](#)

Le Cèdre, riche en Sesquiterpène, nous invite au silence, à la vie intérieure, à nous reconnecter à nos valeurs, loin des tumultes de la vie quotidienne.

Il déploie ses branches aplatis sur sa cime.

Son huile essentielle apaisante, protectrice, apporte la bienveillance de l'arbre maître.

Elle nous ouvre notre Espace intérieur pour mieux l'habiter, nous ancrer et nous éléver tout en nous conduisant à la Source.

Le Cèdre est d'une grande aide en période d'anxiété, de doute ou de peur.

Il utilise sa magie pour nous guider et nous équilibrer. Il est symbole de grandeur, de sagesse et d'éternité.

#### [Humulus lupulus - Houblon - Cannabacées](#)

Le Houblon et ses petits cônes douillets, moelleux, cultivés par les moines, nous invite à un retrait (monacal ?) vers une bonne détente après une journée de travail.

L'envie de se reposer sur ces petits oreillers nous calme et cela nous permet d'accéder à la sérénité et à la joie de vivre.

#### [Boswellia carterii - Encens - Burseracées](#)

L'encens est produit par un petit arbre, le Boswellia des régions arides d'Afrique et d'Arabie.

La résine blanche distillée donne une huile essentielle majeure pour calmer et apaiser le mental.

Riche en Monoterpène et Sesquiterpène, elle nous aide à trouver notre sérénité. Offrande faite par les rois mages elle incarne la spiritualité, l'accès aux sphères célestes.

C'est d'ailleurs la raison de la diffusion de l'Encens dans les églises lors des cérémonies.

#### [Santalum album - Santal - Santalacées](#)

L'arbre jeune est hémi-parasitaire et fixe des sucs sur les racines des arbres voisins. Adulte il devient autonome.

Arbre toujours vert, il peut vivre longtemps et résiste aux moisissures et aux parasites.

Il croît dans les forêts sèches, dans les sols sableux.

Son bois est lourd et riche en huile essentielle.



C'est un bois sacré comme le Cèdre et le Cyprès, il a longtemps été utilisé pour les rites religieux.

Certaines huiles essentielles comme le Santal se font attendre, désirer. Le bois de Santal se distille lentement, pendant cent heures, c'est la plus lente des huiles essentielles.

Elle est rare et précieuse et nécessite une bonne gestion de la forêt pour assurer la pérennité de l'espèce.

Elle sera une bonne compagne pour une pause olfactive, juste en respirant le flacon confortablement installé dans un fauteuil moelleux.

#### [Citrus bergamia - Bergamote - Rutacées](#)

Prendre son Temps ne rime pas forcément avec s'ennuyer ou être triste !

La Bergamote nous apaise avec une note pétillante, de joie de l'enfance.

Son huile essentielle est une amie qui nous fait rire et nous redonne de l'élan, avec le sourire, et non dans l'austérité.

La joie est nécessaire pour aller de l'avant, à notre rythme, dans la bonne humeur.

---

*L'homme qui se recueille  
en lui-même ne mesure  
pas le Temps.*

---

# Rencontre

## PORTRAIT DE PLANTES

Découvrez les portraits de trois arbres très proches de nous.

Le Noisetier que vous trouverez lors de toutes ballades en lisière de forêt.

L'Aubépine souvent à proximité du Noisetier.

Le Noyer souvent seul en bord d'un champs ou dans un terrain de fruitier un peu à l'écart des autres.



## OBJECTIFS

Noisetier

Aubépine

Noyer



SEQUOIA & VALERIANE

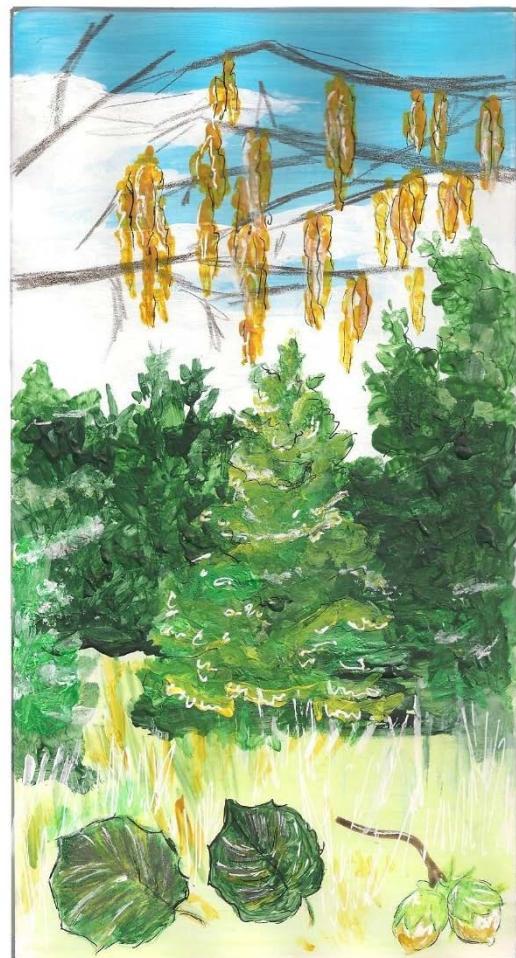


## NOisetier

*Corylus avellana*

Bétulacées

---



NOisetier

## LIEU DE VIE

- Arbrisseau de l'ère tertiaire
- Aspect fouillis
- Arbrisseau qui peut atteindre 6m de haut
- Lisière forêt, taillis
- Besoin de lumière, aime l'eau
- Modifie le pH du sol, ses feuilles alcalines permettent l'apparition d'autres espèces
- Sol riche en silice, carencé en N
- Riche en matière organique végétale archaïque
- Signe de l'évolution du terrain vers la forêt
- Drageonne, nouveaux rejets tous les ans
- Envahissant



Figure 1 - Pixabay

## HISTOIRES ET LEGENDES

- Appelé Coudrier jusqu'au 16<sup>e</sup> siècle
- Lors de sa floraison, il aurait donné espoir à Adam et Ève après leur premier hiver passé en dehors du jardin d'Éden
- Il protégerait de la foudre ; associé à Thor (Dieu germanique du Tonnerre), il est considéré comme réceptacle du savoir : **sagesse et intelligence du cœur**
- Associé à la victoire sur les forces du mal il est un rempart contre les mauvais sorts

- Utilisé pour les baguettes de sorcier
- Utilisé pour les baguettes de sourcier, sensible à l'eau et à l'humidité
- Le Caducée d'Hermès aurait été un bâton en Noisetier.
- En Bretagne, à Noël aux douze coups de minuit, les branches de Noisetier se transforment en or
- Fait partie des sept arbres chefs des druides. Les natifs du 22 au 31 mars et du 24 septembre au 3 octobre sont sous le signe du Noisetier

## RACINES

- Fasciculées
- Alcalinise l'humus

## BOIS – ECORCE

- Souple
- Rameaux vigoureux
- De couleur marron, il présente des traits blancs appelés lenticelles qui nous parlent de ses propriétés cicatrisantes
- Bois utilisé pour les ustensiles de cuisine, marqueterie, bois de chauffage



Figure 2 - S&V

## BOURGEONS

- Rouges, lien avec l'**action**, le sang
- Possèdent déjà la forme de la noisette, il nous parle de continuité
- Rameaux rougeâtres, pubescents (présence de poils)



Figure 3 - S&V

## FEUILLES

- Caduques
- Cordées, c'est-à-dire que sa base est en forme de cœur
- Velues
- Pointe acuminée c'est-à-dire pointue au sommet,
- Petits poils sous la feuille
- Glabre (sans poil) sur le dessus
- Alternes
- Améliorent la qualité du sol



Figure 4 - S&V

## FLEURS

Arbrisseau monoïque, c'est-à-dire qu'il porte des fleurs mâles et femelles sur le même pied.

- Fleurs mâles
  - Chatons prêts dès la fin de l'été, en lien avec la prévoyance
  - Regroupées par trois ou cinq en grappe
  - Pollen doré, pollinisation très forte qui provoque des allergies
  - Premier pollen au printemps, permettant aux abeilles de nourrir le couvain
  - **Lumière, joie, optimisme**



Figure 5 - S&V

- Fleurs femelles
  - Petites, discrètes
  - Stigmates rose fuchsia



Figure 6 - S&V

## FRUITS

- Il faut 9 ans à un Noisetier pour produire les fruits
- Nom grec Corus – casque – cupules qui coiffent son fruit comme des petites feuilles qui le protègent. Les Celtes vénéraient le Noisetier car pour eux il personnifiait **la fécondité, l'esprit maternel.** Beaucoup de noisettes signifiait beaucoup d'enfants dans l'année. Les jeunes couples allant sous les Noisetiers avaient de grandes chances d'agrandir leur famille
- Source de nourriture pour les écureuils et petits mammifères
- Apport en énergie, calories, vitamines, minéraux, protéines et fibres



Figure 7 - Pixabay

## PLANÈTE ET ELEMENT

Cet arbuste possède une double signature :

### Plante à signature **MARS**

- Vitalité
- Force de vie
- Jaillit du sol

### Plante à signature **MERCURE**

- Communication
- Échange

## Lié à l'élément **FEU**

- Huile végétale – pacte avec le FEU intérieur
- Flamme qui sort de la terre
- Fruit

## Lié à l'élément **EAU**

- Aime l'eau – baguette de sourcier - sensibilité

## MESSAGE

- Agilité - **Souplesse** – Force
- Abondance
- Communication avec l'extérieur
- Amour, sagesse intérieure
- **Esprit d'initiative**
- Dynamise et fait circuler l'énergie

## RECOLTE ET TRANSFORMATION

Pour les préparations médicinales :

- Fruit
- Infusion de feuilles
- Huile végétale
- Macérat de bourgeons
- Élixir spagyrique

Le Noisetier travaille sur les organes de l'échange, poumon/respiration, peau/cicatrisation et pour donner de la vitalité lors de fatigue.



SEQUOIA & VALÉRIANE

## RENCONTRE

Nous vous invitons à rencontrer le Noisetier par le biais de son huile végétale

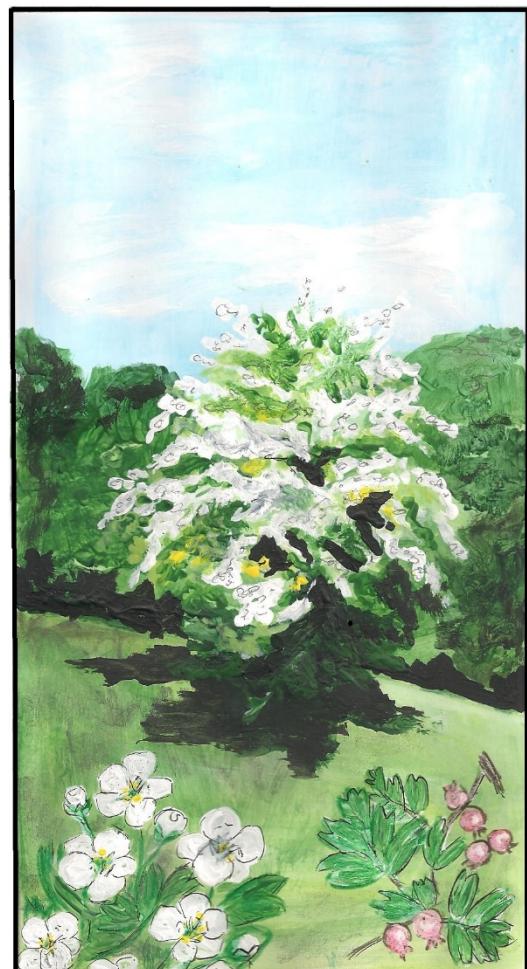
**L'échantillon n°10** contient de l'huile de Noisette. Vous pouvez l'utiliser pour votre peau et en apprécier sa texture. En l'appliquant sur votre plexus solaire cela vous aidera à vous mettre en action et à prendre des initiatives.

## AUBEPINE

*Crataegus monogyna*

Rosacées

---



Aubépine

## LIEU DE VIE

- Arbuste épineux de 5 à 10m
- Crataegus monogyna – 1 noyau
- Grande médicinale
- Lisière des bois
- Bonheur des yeux, des cueillettes et des oiseaux



Figure 8 - Pixabay

## LEGENDES

- L'arbre de mai
- Lors de la fête celte de Beltane, fête de la lumière retrouvée, chaque participant repartait avec une branche d'Aubépine pour la fixer à sa porte : innocence, pureté et transparence
- Couronne du Christ en croix
- Signe de fin du gel
- Loge les fées

## BOIS

- Sombre, fissures profondes, en lien avec les blessures



Figure 9 - Pixabay

## EPINES

- Protection de l'environnement extérieur



Figure 10 - Pixabay

## FEUILLES

- Ovaies dentées, lobées en 3 ou 5 lobes – lobe comme le cœur selon Paracelse
- Vert clair, non luisantes - Crataegus monogyna
- Vert foncé, luisantes - Crataegus oxyacantha



Figure 11 - Pixabay

## FLEURS

- 5 pétales, 5 sépales
- Harmonie, pentagramme, géométrie sacrée
- Blanche - la pureté du cœur

## FRUITS – GRAINES



Figure 12 - Pixabay

- Petits fruits rouges
- Crataegus monogyna : 1 graine
- Crataegus oxyacantha : 2 graines

## PLANÈTE ET ELEMENT

Arbuste à double signature

## MARS

- Épine
- Volonté

## VENUS

- Rosacée, grâce et harmonie

En lien avec l'élément **AIR**, l'Aubépine a des feuilles fines, des fleurs délicates, des épines fines et longues qui lui donne de la légèreté.

## MESSAGE

- Soigne les **blessures du cœur**
- Trouvez l'**amour** malgré les difficultés
- Plante **consolatrice**
- **Courage** dans les épreuves

Lorsque nous nous trouvons dans un passage de notre vie où l'amour nous fait défaut, lorsque l'on est découragé, que nous avons besoin de consolation, l'Aubépine est d'un grand soutien. Elle nous redonne foi en l'amour.

## RECOLTE ET TRANSFORMATION



Figure 13 - Pixabay

Cueillette mai-juin dès que s'ouvrent les premières fleurs et que les autres sont encore en boutons.

Pour les préparations médicinales :

- Tisane (l'odeur n'est pas agréable mais le goût oui !)
- Teinture mère
- Macérat huileux
- Élixir spagirique
- Macérat glycériné

## RENCONTRE

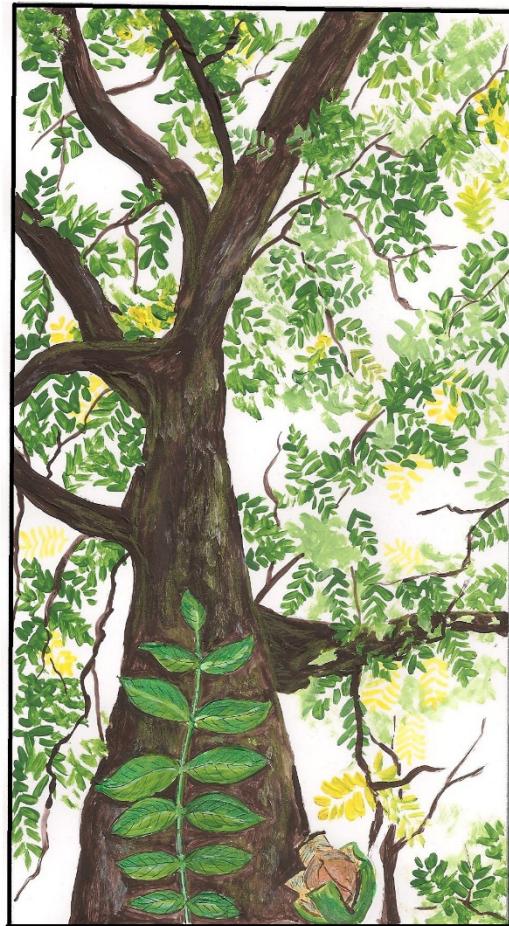
Recevez cet **échantillon n°11**. Ces fleurs en tisane vous aideront à apaiser votre cœur souffrant de tristesse, de chagrin. Rencontrer l'Aubépine nous console, apaise nos angoisses et nous protège des agressions extérieures.

## NOYER

*Juglans regia*

Juglandacées

---



Le noyer



SEQUOIA & VALÉRIANE

## LIEU DE VIE - SILHOUETTE

- Aime les sols riches et profonds
- Besoin d'espace et de lumière
- Cime large et arrondie
- Cultivé en abondance dans le sud de la France
- Il a besoin de chaleur
- Arbre de 25 à 30 m de haut
- Maturité entre 25 et 40 ans
- Longévité de 400 ans
- En dessous de 1200m



Figure 14 - Pixabay

## TRADITION

- Dans la mythologie, il est à la fois arbre de vie et arbre de mort.  
Ne dit-on pas d'ailleurs de ne jamais s'endormir sous un Noyer sous peine de ne pas se réveiller.
- Symbole de la vie terrestre et de l'au-delà.
- Pour les celtes, il défend la joie de vivre, la persévérence sans limite, l'amour jusqu'à la mort.
- Chez les grecs, porte bonheur pour les mariés, favorisant leur fertilité.
- En Suisse, on dit que les années où les noix sont en abondance, ce sont des années à garçons.

## TRONC ECORCE

- Tronc court, signifie une transition rapide
- Écorce grise et fissurée dans le sens de la longueur
- Le bois a une moelle cloisonnée
- Utilisé pour l'ébénisterie de luxe
- Aubier blanc
- Seul le cœur du bois brun est utilisé



Figure 15 - Pixabay

## RACINES

- Puissantes et profondes, elles nous parlent de résistance, d'ancrage profond.
- Enracinement en plusieurs étapes :
  - Verticales en profondeur
  - S'étalent horizontalement
  - Remontent vers la surface
- En menuiserie on utilise également la racine, appelée « Ronce de Noyer ».



Figure 16 - Flickr

## BOURGEONS

- Deux écailles brunes et glabres (sans poils)
- Éclosion tardive



Figure 17 - Flickr

## FEUILLES

- Grandes, caduques, glabres et coriaces
- Composées, 2 ou 4 paires de folioles avec un foliole terminal (imparipenné)
- Bord entier
- Odeur agréable
- Tardive dans la saison, de couleur marron en début de saison. Permet d'apporter la chaleur nécessaire aux fleurs.
- Les feuilles秘rètent une substance, la juglone qui repousse les autres plantes. De nature solitaire il se protège lui-même et symbolise la défense du territoire.



Figure 18 - Flickr

## FLEURS

- En avril, en même temps que les feuilles
- Arbre monoïque : il présente des fleurs mâles et des fleurs femelles
- Fleurs mâles :
  - Longs chatons pendants sur les bois de l'année précédente
  - 6 sépales arrondis
  - Nombreuses étamines
  - Éclosion avant les fleurs femelles, ce qui assure un croisement entre les arbres.



Figure 19 - Pixabay

- Fleurs femelles :
  - Vertes, deux stigmates plumeux
  - Seules ou par deux, à l'extrémité d'une branche de l'année
  - Utilisée pour préparer la fleur de Bach « Walnut ».



Figure 20 - Flickr

## FRUIT

- Drupe avec une partie charnue, vert, le brou, qui se flétrit et s'ouvre à l'automne
- Le noyau (coque) possède une graine en forme de cerveau ; la noix que l'on mange.
- Riche en oméga 3 et en diverses vitamines
- « Regia », signifie des rois, nourriture des Dieux et des puissants



Figure 21 - Pixabay



Figure 22 - Pixabay

## PLANÈTE ET ELEMENT

Comme tous les arbres, le Noyer reflète la signature de JUPITER. L'abondance de ses fruits, la richesse en huile.

*Juglans* vient de « Ju » pour Jupiter et « Glans » qui signifie noix. Nous voici donc avec la noix de Jupiter, la noix sacrée.

Par son profond enracinement, il nous parle de son lien avec l'élément **TERRE**.

## MESSAGE

- Gardien de l'identité, de l'immunité
- Protection (la graine est dans une coque elle-même protégée dans une drupe)
- Abondance
- Changement, persévérance face aux difficultés
- Aide à ouvrir la porte qui sépare la vie de la mort

En nous enracinant, nous protégeant, il nous permet de passer les étapes de vie : déménagement, séparation, sevrage, ménopause. Pour toutes les situations où il faut s'adapter.

## RECOLTE ET TRANSFORMATION

Pour les préparations médicinales :

- Huile de noix
- Fleurs de Bach : Walnut
- Tisane
- Gemmothérapie (macérat glycériné des bourgeons)

Ne pas utiliser des récipients en fer pour toutes les préparations à base de noyer.

Les feuilles se récoltent en juillet, séchées à l'ombre.

En lien avec la peau et les intestins, les gardiens de l'identité.

## RENCONTRE

Diluez dans une petite bouteille **l'échantillon 12**, le macérat glycériné de bourgeons de Noyer. Buvez le tout au long de la journée pour vous aider à passer les changements, les passages de votre vie. Noter vos intentions dans votre carnet.

Profitez-en pour aller saluer un Noyer proche de chez vous.

# Galénique

## SEL DE PLANTES

Ce mois, vous allez découvrir, la préparation d'un Sel de Plante (SP), il s'agit d'une préparation exclusive Séquoia & Valériane.

L'objectif ce mois est de réaliser un SP avec une plante de votre choix et de comprendre son positionnement galénique.



## OBJECTIFS

Comprendre le principe galénique d'un Sel de Plante. Connaître la principale façon de le réaliser. Le positionner dans l'herboristerie de l'Espace-Temps.

A l'issue de ce chapitre, il vous est demandé de réaliser un SP en suivant le procédé abordé pendant ce cours.



SEQUOIA & VALÉRIANE



## SEL DE PLANTES

### Origine

Actuellement, il n'existe pas de préparations sur les cristaux de plantes chez les herboristes.

Les sels de Schuessler s'approchent de cette préparation, ces derniers étant issus de minéraux et non de plantes.

Cette préparation à partir de plantes est une création de Séquoia & Valériane, cette galénique étant basée sur l'approche de l'herboristerie de l'Espace-Temps.

C'est en étudiant la Spagyrie et en posant le concept de l'herboristerie de l'Espace-Temps qu'il est apparu, un manque dans la galénique lié au passé.

Vous avez pu découvrir lors du premiers cours les infusions de plantes, galénique également liée aux mots du passé.

Si une infusion de plantes permet de récupérer certains sels de la plante (le corps de la plante) cela reste très léger.

L'idée qu'il manquait une préparation galénique est venue de l'étude de la Spagyrie, où la calcination et la récupération des sels de la plante sont ensuite utilisés dans les préparations ayant la capacité d'agir sur tous les plans temporels (ce concept sera abordé en détail lors de l'étude galénique des élixirs spagyriques).

### Concept du SEL Alchimique

A ce stade du cours, sans rentrer dans des détails que nous aborderons d'ici quelques mois, il est bon de placer quelques concepts Alchimiques à l'origine de nombreuses préparations à base de plantes.

La Spagyrie est la branche végétale de l'Alchimie. Il existe aussi une branche minérale

et animale que nous n'aborderons pas dans ce cours.

Les spagyristes travaillent à la réalisation d'élixirs végétaux avec comme objectif de purifier la plante et lui redonner son essence « initiale » ou sa mission « divine » première qui dans le cadre de son incarnation dans la matière est oubliée.

Pour un Alchimiste tout corps (animal, végétal ou minéral) est constitué de trois parties distinctes :

- SAL : Le Sel alchimique est l'incarnation physique du corps. Au niveau énergétique on peut l'identifier au corps physique.
- MERCURE : Le mercure alchimique (à ne pas confondre avec le mercure chimique) est la partie subtile permettant la liaison entre le moi physique et le corps astral, il s'agit d'un rôle de liaison entre notre nature physique incarnée et notre nature Astrale.
- SULFUR : Le soufre alchimique est la part portant notre identité Astrale (ou Divine suivant vos convictions) qui est la partie la plus subtile.

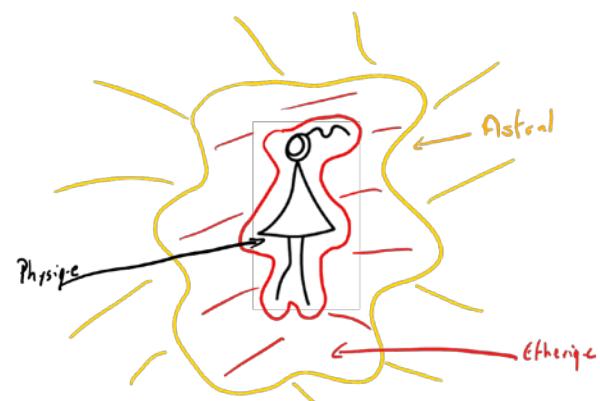


Figure 1. Les différents niveaux énergétiques

Chez Séquoia & Valériane nous lions le Sel alchimique au passé et bien entendu aux maux



SEQUOIA & VALERIANE

du passé (nos peurs héritées qui ne sont pas les nôtres).

Les spagyristes vont séparer les 3 composants d'une plante, les purifier et les réassembler.

C'est ce niveau de purification qui permet de cibler plus ou moins l'Espace-Temps visé. Nous le verrons en détail pour le passé et le présent ultérieurement.

Comme pour les plantes sèches la séparation et la purification de la part SAL de la plante est très superficielle, elle va garder une part de MERCURE en elle, ce qui fera une galénique très proche du passé.

En outre la purification du SAL étant non réalisée pour une PS, la plante ne reprend pas contact avec sa mission première.

Un Sel de plantes ira donc plus loin dans le passé par rapport à une PS.

D'une part, la méthode opératoire nous permettra de retirer de la plante sa part MERCURE et SOUFRE.

D'autre part, la purification des cendres de la plante par lessivage permettra aussi d'obtenir un Sel alchimique s'adressant au passé lointain, ou au corps physique le plus incarné.

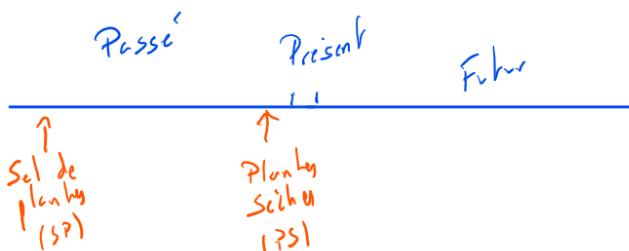


Figure 2. Positionnement des Sels de plantes

## Usage

Les cristaux de plantes s'adressent au « maux » du passé profond.

Il va s'agir des maladies ou des peurs héritées, un SP aidera à s'approprier sa propre histoire et de se détacher d'une histoire qui ne nous appartient pas.

Énergétiquement l'action sera toujours très lente - les SP agiront dans le passé profond – car le nettoyage énergétique des mémoires générationnelles demandera de nombreuses années.

Les plantes les plus adaptées pour cette galénique sont les conifères. En effet, Sapins, Pins, Aroles, Épicéas, etc... sont les représentants de notre histoire et les meilleurs messagers du passé.

Comme déjà abordé il est bon de laisser venir la personne à la plante et de ne pas choisir une plante pour son action présumée.

## Posologie

Les Sels ne contiennent quasiment aucun principe actif, car c'est la signature énergétique de la plante que nous allons rechercher.

Une goutte dans un verre d'eau, une fois par jour, est suffisant pour l'effet énergétique recherché.



SEQUOIA & VALERIANE

## Quelques sels de plantes

Plante	Action
<b>Ortie</b>	Nettoyage profond
<b>Sapin blanc</b>	Atténuation des peurs de l'enfance
<b>Mélèze</b>	Apporte de la lumière
<b>Plantain</b>	Donne le courage de refuser les peurs héritées
<b>Absinthe</b>	Identification des peurs ne nous appartenant pas
<b>Genévrier</b>	Donne la capacité de refuser ce qui ne nous appartient pas
<b>Achillée</b>	Clarifie ce qui nous appartient de ce qui ne nous appartient pas



SEQUOIA & VALÉRIANE

## RÉALISATION

### Matériel

C'est une préparation galénique facile à faire sans un équipement très important.

#### MATÉRIEL :

- **UN RÉCIPIENT ADAPTÉ À UNE CALCINATION (FONTE, VERRE, TERRE CUITE...)**
- **UNE SOURCE DE CHALEUR**
- **UN AGITATEUR (BOIS, VERRE...)**
- **UN PILON RÉSISTANT À LA CHALEUR**
- **DE L'EAU DISTILLÉE**
- **DE LA GLYCÉRINE VÉGÉTALE**
- **ÉVENTUELLEMENT UN CHALUMEAU**

### Quantité de plantes

Certaines plantes vous donneront énormément de cendres et de sels et d'autres quasiment pas.

De manière générale il vous faudra une quantité de plantes un peu plus importante que les autres préparations (en général un saladier donnera suffisamment de sel pour un conifère).

### Moment de la cueillette

Vous pouvez utiliser aussi bien une plante fraîche qu'une plante sèche.

Une plante fraîche permettra une calcination plus rapide.

La période de la cueillette est la même que pour une cueillette pour une tisane.

### Partie de la plante

Pour un SP vous pouvez utiliser toutes les parties de la plante (aiguilles, bourgeons, écorce, tiges, feuilles, fleurs...) l'idée est d'avoir un « totum » de la plante.

## Réalisation

- 1) Préparer votre plante (sèche ou fraîche), en la découpant en petits fragments.



Figure 3. Épicéa en préparation (S&V)

- 2) Placer votre plante dans un récipient adapté (verre résistant, fonte...)



Figure 4. Prêt pour une calcination (S&V)

- 3) Calciner en chauffant votre récipient contenant les plantes, à l'aide d'une source d'énergie (gaz, plaque électrique, feu...), jusqu'à obtenir des cendres assez claires.

Vous pouvez utiliser un chalumeau pour accélérer la calcination.



SEQUOIA & VALÉRIANE



*Ne respirez pas les fumées, qui seront tout d'abord noires et ensuite transparentes.*

### Réaliser la calcination à l'extérieur!



Figure 5. Usage du chalumeau (S&V)



Figure 6. Calcination en cours (S&V)

- 4) Remuer régulièrement la calcination. Vous pouvez aussi utiliser un pilon pour réduire les cendres et accélérer la calcination.



Figure 7. Il est important de régulièrement remuer la plante (S&V)



Figure 8. Une fumée noire à ne pas respirer (S&V)

- 5) Vous obtiendrez progressivement des cendres de plus en plus claires. Vous pourrez arrêter la calcination quand les cendres sont gris clair ou blanches.



SEQUOIA & VALÉRIANE



Figure 9. Des cendres gris clair (S&V)

6) Placer les cendres dans un petit bocal



Figure 10. Cendres et eau distillée (S&V)

- 7) Ajouter environ 3 volumes d'eau distillée à vos cendres pour un volume de cendres (si le volume de cendre est environ 1 cuillère à soupe, ajoutez 3 cuillères à soupe d'eau).



Figure 11. Ajout d'eau distillée (S&V)

- 8) Mélangez énergétiquement pendant 10 minutes à l'aide d'un agitateur en verre. Il s'agit de la lavation des cendres de la plante.



Figure 12. Lavation des cendres (S&V)



SEQUOIA & VALERIANE

- 9) Filtrer le mélange réalisé (filtre fin par exemple un filtre à café) et placer l'eau filtrée dans un plat en verre assez large.



Figure 13. Filtration des cendres (S&V)

- 10) Mettre au compost les cendres qui restent dans le filtre.



Figure 14. Les restes de cendres filtrées vont au compost (S&V)

- 11) Chauffer doucement et délicatement le plat contenant votre filtration. L'objectif est de faire apparaître progressivement des cristaux au fond du plat. Arrêter le chauffage dès évaporation totale de l'eau. Un dépôt minéral doit apparaître au fond de la casserole.

Il s'agit de l'étape la plus critique car il ne doit plus rester d'eau. Il ne faut pas brûler les cristaux et vous devrez donc rester devant votre casserole tout le long de la préparation.

Il est important d'évaporer l'eau de lavage doucement de façon à conserver les sels minéraux dans le plat. Si vous avez une loupe ou un microscope, n'hésitez pas à regarder les cristaux obtenus. Vous devriez être fortement surpris par la beauté de ces derniers. Chaque plante aura des cristaux différents.



Figure 15. Chauffage de l'eau de lavage à feu très bas (S&V)



Figure 16. Cristaux d'Épicéa (S&V)

- 12) Frotter les cristaux formés au fond du plat et récupérer-les dans un flacon pouvant être fermé.  
Nous utilisons un petit grattoir en bois (type raclette) mais tout autre accessoire équivalent peut être utilisé.



Figure 17. Récupération des cristaux (S&V)

- 13) Diluer 1 portion de cristaux avec 9 portions d'un mélange constitué de 50% d'eau distillée et de 50% de glycérine végétale.

Si vous avez une cuillère à café de cristaux, ajoutez 9 cuillères à café de votre mélange eau distillé et glycérine végétale.

Le plus simple est de verser vos 9 portions (estimatives) dans la casserole contenant encore vos cristaux.

- 14) Verser le contenu de votre casserole dans un récipient (bécher) dans lequel vous pourrez ajouter 9 portions du mélange eau/glycérine pour 1 portion de cristaux dilués.

Par exemple si vous avez 5ml de votre première dilution, vous ajouterez 45ml de mélange eau/glycérine végétale.

Agiter votre dilution pendant quelques minutes et procédez à la mise en bouteille.



Figure 18. Récupération des cristaux (S&V)



SEQUOIA & VALÉRIANE

## Autres méthodes de Calcination

### Parabole solaire

Chez S&V nous aimons particulièrement utiliser le solaire pour réaliser des calcinations par un jour de grand soleil.

Nous utilisons une parabole solaire avec une casserole en verre posée au milieu.

Suivant l'intensité solaire, une calcination prendra entre 4 et 8 heures pour de belles cendres blanches.

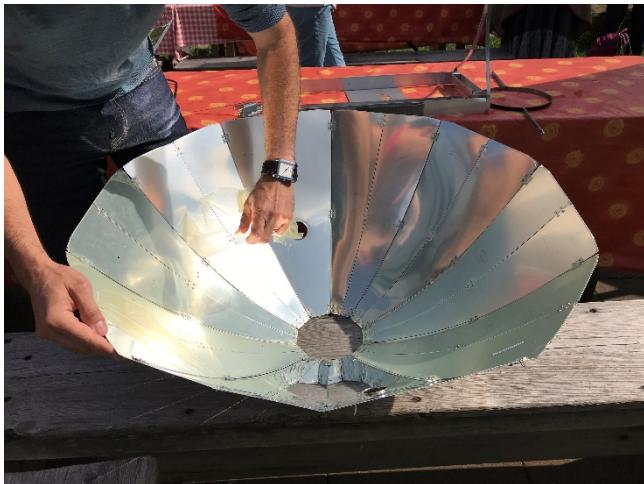


Figure 19. Assemblage de la parabole solaire (S&V)



Figure 20. Calcination en cours (S&V)

### Barbecue solaire

Nous utilisons aussi ce type de cuiseur solaire, il est petit et facilement transportable.

Il nous permet d'obtenir de belles cendres blanches en 12 heures par grand soleil.



Figure 21. Barbecue solaire (S&V)

### Calcination dans un poêle

Nous réalisons aussi en hiver des calcinations directement dans un poêle ou une cheminée.

Les plantes sont déposées dans une poêle en fonte et mis directement dans le foyer.

C'est une calcination assez efficace et il est nécessaire de réduire les cendres à l'aide d'un pilon pour aider la calcination.



Figure 22. Calcination dans le foyer de la cheminée (S&V)



SEQUOIA & VALÉRIANE

## Loupe ou lentille de Fresnel

Une loupe ou une lentille de Fresnel sont un moyen pour réaliser une petite calcination.

Trouver le point focal où le rayon solaire est le plus fort et vous obtiendrez, avec patience, de belles cendres.

Cette méthode n'est pas adaptée à de grande quantité de plantes.



*Ne fixez pas le rayon lumineux de la loupe ou lentille sans protection oculaire, nous recommandons un masque de soudeur (des lunettes de soleil ne sont pas suffisante).*



Figure 23. Utilisation de la lentille de Fresnel (S&V)

## Four de céramiste

Un four haute température (de 500 à 600°) permet aussi d'obtenir des cendres parfaitement blanches et ceci très rapidement.

Ce type de matériel est utilisé par les céramistes ou les potiers.



Figure 24. Four céramique de S&V

## Stockage

Stockez vos SP dans une bouteille opaque avec un bouchon scellé.

Nous vous recommandons les flacons en verre, mais bien entendu, le choix du flacon vous appartient.

N'oubliez pas d'étiqueter vos SP !

Indiquez le nom de la plante et la date de mise en bouteille.

Un SP peut être conservé 1 an environ, il ne contient pas de conservateur.

C'est pourquoi il faut privilégier de l'eau distillée pour éviter une contamination.

Pour une conservation plus longue, il est possible de procéder à une dilution homéopathique (D9), nous les aborderons dans le cours.

Néanmoins pour une dilution homéopathique et imprégnation de globules il faudra réduire la teneur en glycérine végétale à 20% maximum, soit 80% d'eau distillée et 20% de glycérine.

A ce stade du cours ne proposez toujours pas - même gratuitement - vos préparations à votre entourage car légalement, votre étiquette n'est pas encore conforme.



SEQUOIA & VALÉRIANE

## OBJECTIFS DU MOIS

Votre objectif, ce mois, est de réaliser une calcination de votre choix.

Choisissez un conifère (Sapin blanc par exemple) et réalisez votre calcination sur une petite quantité de plantes.

Une fois les cendres obtenues, réalisez la lavation de ces cendres et l'évaporation pour obtention des cristaux de plante.

N'hésitez pas à refaire plusieurs fois la manipulation pour obtenir des cristaux parfaits en stoppant l'évaporation pile au bon moment.

Filtrez, diluez et conditionnez votre SP.

Comme toujours notez dans votre carnet d'herboriste vos ressentis, surtout pendant la calcination de la plante (fatigue, introspection, tristesse, joie...).

Notez vos impressions lors de l'utilisation : ce qui vous plaît et ce qui vous déplaît. Vous aurez l'occasion, par la suite, de revenir sur ces points.

En cas de besoin, votre tuteur est à disposition.



SEQUOIA & VALÉRIANE

# Culture

## COMPOST

L'objectif de ce mois est de vous faire découvrir les différents types de compost et leur utilisation au jardin.

Du compost en tas, au thermo-compost en passant par le vermi-compost et le bokashi, nous ferons un panorama des différentes solutions possibles.

Nourrir le sol et lui rendre ce qu'il nous donne est essentiel dans une approche respectueuse de la culture.



## OBJECTIFS

Découvrir les différents composts existants.

Rôle, réalisation et utilisation de composts.



## LE COMPOST

### Rôle

Réaliser votre compost est le moyen le plus simple pour redonner à la terre autant que ce qu'elle vous donne. Le compost va jouer le rôle naturel via la décomposition de matière organique et permettre l'enrichissement du sol.

Il existe plusieurs composts et techniques et nous allons ici en parcourir quelques-uns. Il vous faudra trouver, si vous le souhaitez, celui qui est le plus adapté à votre style de vie (appartement, jardin, champs...).

Vous pouvez aussi acheter du compost du commerce et il en existe du bio, voir du lombricompost dans certaines jardineries.

Attention aux aliments présents dans le compost ! Si les fanes de légumes ne sont pas bio, vous apporterez à votre sol des contaminants potentiels (pesticides, herbicides...) et le compostage ne permettra pas d'éliminer de manière suffisante ces contaminants dont une partie passera directement dans le sol.

### Classique

Il peut être réalisé de multiples façons car le principe reste le même. Il consiste à empiler des couches de matières sèches (Carbone) avec des matières fraîches (Azote).

Les éléments « Carbone » sont ce qui est sec : les feuilles sèches, la paille, les tontes sèches, les brindilles de bois... En fait la majorité des végétaux ayant séché.

Les éléments « Azote » sont ce qui est frais : restes de légumes, fanes, tailles fraîches du

jardin, tonte fraîche, marc de café, feuilles de plantes infusées ...

Vous pouvez également ajouter dans votre compost des coquilles d'œufs, des litières d'animaux herbivores (lapins, cochon d'inde...) ainsi que du fumier ou crottin de cheval, de vache, d'âne, de fiente de poule... Un peu de cendres pour un apport de potasse est également possible (très léger apport).

Diversifiez au maximum les apports ainsi le compost en sera que plus riche pour vos plantes.

De manière générale, évitez le lisier de porc qui se compose très mal et va altérer votre compost. Prenez l'habitude de composter toutes vos fumures animales et ne pas les appliquer directement sur votre sol sans compostage (trop riche en Azote il va créer un déséquilibre du sol et vos plantes vont devenir fainéantes et du coup trop fragiles).

N'apportez pas d'aliments cuits (ou très peu), ni de viande ou poisson et évitez les agrumes dans votre compost.



Figure 1. Un beau mélange riche en Azote

La recette miracle du compost réside dans le mélange 50% carbone et 50% azote et il vous faudra alterner en couches les 2 types de végétaux. Quand vous versez votre bac à compost de cuisine dans le silo, versez une poignée de paille par exemple dessus, et de cette façon le mélange sera homogène.



Figure 2. Du Carbone prêt à l'emploi

Ce mélange permettra à votre compost de lancer une fermentation qui va éléver sa température et il n'est pas rare de voir un compost atteignant 60°C en son coeur.

Installez le silo à compost à l'ombre et évitez-lui un excès de sécheresse et à contrario d'eau. Dans l'idéal, un voile couvrant le tas de compost et laissant passer un peu d'eau de pluie est un bon choix.

Vous pouvez laisser votre compost dans un silo, un bac (métal, bois, plastique...) et il est préférable qu'il soit en contact avec le sol (pour permettre aux différents décomposeurs de faire leur travail).



Figure 3. Compost en bac

Certains conteneurs sont fermés pour favoriser la montée et la tenue de température du compost. Ils peuvent accélérer la décomposition et peuvent porter le nom de thermo composteur.

Vous trouverez aussi des thermo-composteurs, entièrement étanches qui vont permettre une décomposition du compost par la température élevée qu'ils permettent de maintenir. Cela permet un compost très rapide (de l'ordre de 2 mois). Il sera néanmoins intéressant de laisser dans un silo normal ce compost afin que les vers puissent le finaliser.



Figure 4. Thermocomposteur

Enfin il existe des composteurs rotatifs et à chaque ajout de matière végétale vous ferez tourner le composteur. Cette aération continue permet une bonne décomposition par la chaleur.



Figure 5. Composteur rotatif

Même dans un simple bac, vous devrez de temps en temps, aérer votre compost pour favoriser au maximum la décomposition. Vous pouvez, au bout de 6 mois dans un silo, le retourner à la fourche ou utiliser un aérateur de compost qui est une sorte de fourche permettant un mélange d'un tas de compost.

Si vous n'avez pas de possibilités de faire un tas de compost, n'hésitez pas à regarder avec vos voisins pour une construction commune sur un lopin de terrain. Il peut exister des composts communaux qui vous permettent de récupérer un compost finalisé.

Suivant votre commune il peut y avoir des limites à l'installation d'un composteur (distance par rapport aux voisins, pas de source d'eau à proximité...), renseignez-vous avant d'installer votre zone à composter.

## Lombricompost

C'est le composteur idéal en appartement, si vous n'êtes pas réticent à l'idée d'avoir des vers dans votre logement.

Vous trouvez dans le commerce des bacs à lombricompostage et il est possible d'en fabriquer avec des bacs de type « raco ».

Le terme exact devrait être vermicompost, car ce sont des Eisenia qui se chargent de la décomposition des éléments azotés et carbone de votre compost pour produire un compost de grande qualité.



Figure 6. Eisenas au repos

Dans le principe, un bac à vermicompost est constitué de plusieurs étages que vous activerez au fur et à mesure de la décomposition. Vous mélangerez de la même manière que pour un compost en tas, azote et carbone. Les vers décomposent tous vos restes de préparations de légumes, feuilles infusées, marc de café, restes de cuisine et vous apporterez des morceaux de cartons, des boîtes à œufs... pour le côté carbone.

Quand votre premier étage sera plein, vous le descendrez d'un niveau et ajouterez un nouvel étage en haut que vous remplirez. Les vers vont progressivement s'adapter à la quantité d'éléments à transformer et la population va augmenter. Ils vont aussi monter dans le compost en haut du bac une fois que le précédent est décomposé.



Figure 7. Lombricomposteur du commerce

Régulièrement vous viderez les bacs inférieurs qui contiendront le compost directement utilisable pour vos plantes.

Les bacs contiennent aussi une réserve étanche en bas du bac, qui va recueillir un jus de vermicompost. Ce jus peut être dilué à 10% avec de l'eau (1l de jus pour 9l d'eau) et servir pour l'arrosage de vos plantes car c'est un excellent fortifiant.

Pour démarrer un vermicompost, prévoyez la matière nécessaire pour remplir 1 étage. Alternez déchets azotés avec du carton humidifié, ajoutez vos vers Eisenia provenant

d'un tas de compost standard (une poignée de vers suffira) puis ajoutez du marc de café et conservez le bac fermé pendant au moins 3 semaines. N'ouvrez pas le bac afin de ne pas stresser votre population de vers. Au bout de 3 semaines vous pourrez ajouter quotidiennement de nouveaux déchets.

Surveillez le taux d'humidité du compost, il ne doit pas être desséché, ni trop humide. Normalement l'apport de légumes frais suffit pour garder son humidité.

Ce compost ne contiendra : aucune de viande, aucun poisson, aucun agrume. Évitez de grosses quantités de melon, les épluchures de pommes de terre et surtout aucun déchet contenant du vinaigre ou de l'alcool.

En hiver, les vers ne sont jamais sortis de notre bac qui se trouve dans la cuisine car ils détestent la lumière. En été, nous les sortons à l'extérieur. En dessous d'une température de 6-7° la vitesse de décomposition est énormément ralentie.

## Bokashi

Le compost Bokashi est une autre façon de faire du compost et est bien adapté aux appartements avec un jardin.

Ce compost accepte les aliments cuits, la viande et le poisson en plus de toutes les chutes de légumes et restes alimentaires.

Le principe consiste à mettre dans un bac étanche les aliments à composter en alternant une couche de son de blé enrichi avec des micro-organismes efficaces (EM).



Figure 8. Bokashi en préparation

Au bout de 3 semaines de fermentation, le compost présente une couleur un peu jaunâtre et une odeur piquante (le ph du compost est alors très bas). Ce compost doit être enterré et recouvert d'une petite épaisseur de terre et aucune plante ne doit être installée au-dessus pendant 3 semaines. Passé ce délai le sol sera alors utilisable et très riche en micro-organisme et nutriments.

Les micro-organismes EM ont été inventés au Japon. Il s'agit d'une sélection de micro-organismes favorables à l'homme ainsi qu'au sol et ils permettent de multiplier l'activité du sol de manière efficace.

L'usage en est très large : engrais, soin aux plantes, traitement des mares, nettoyage des sols...

## Compost biodynamique

Nous reviendrons sur ce compost particulier lors du cours sur la biodynamie.

Sachez pour l'instant qu'il existe. Il est basé sur un compost standard auquel nous apporterons des préparations biodynamiques spécifiques que nous vous présenterons prochainement en détail.

Ce compost agit en synergie avec 2 autres traitements biodynamiques : la bouse de corne et la silice de corne que nous étudierons également.



Figure 9. Corne de bouse (ARB)

La biodynamie intervient sur les sols et plantes de manière physico-chimique par apport d'éléments nutritifs mais aussi sur un plan subtil et énergétique. Elle donne des résultats très encourageant sur les plantes médicinales.

## VOS OBJECTIFS DU MOIS

Vous n'avez pas de compost ?

C'est le moment d'en faire un, pour apporter un compost riche à vos plantes.

Choisissez parmi les composts présentés celui qui vous semble le plus facilement réalisable pour vous.

Si vous n'avez pas de possibilités en appartement partez à la recherche d'un compost communal ou grouvez-vous avec quelques voisins pour faire un compost de quartier.

# Annexes

## Liste de ressources

Une bibliographie orientée ce mois vers l'espace-temps et composts.

Également un bel ouvrage sur Ste Hildegarde.

Des annexes sur les bonnes pratiques du compost et sur les plantes de Ste Hildegarde.



## Objectifs

Pouvoir rechercher des informations plus détaillées sur certains sujets ou certaines thématiques.

Connaître les références et pouvoir s'y référer.



## BIBLIOGRAPHIE RECOMMANDÉE : MOIS 4

Livres :

- Le facteur temps ne sonne jamais deux fois, Etienne Klein, éd. Champs
- Une brève histoire du temps, Stephen Hawking, éd. Champs
- La route du temps, Philippe Guillemant, éd. Le temps présent
- Le Pic de l'Esprit, Philippe Guillemant, Guy Trédaniel éditeur
- L'horloge de la nature, Peter Wohlleben, éd. Macro
- Livre des subtilités des créatures de diverses natures : Livre I : Les plantes - Livre III : Les arbres. Ed Physica
- Je réussis mon compost et lombricompost. Ed Terre Vivante

## ANNEXES

En pages suivantes :

- La botanique d'Hildegarde de Bingen
- Mini Guide du compostage domestique (Recycl Québec)