

SIMPLES AUTONOMIE

BULLETIN MENSUEL AVRIL 2023.

Et voilà, la végétation explose de partout. Ça va vite. Les 2 mois qui viennent vont être riches et généreux.

Pour cette lettre je vous propose de faire un focus sur deux plantes qui sont à récolter en ce moment : l'aubépine et les feuilles de noisetier.

Ce sont deux plantes, qui en herboristerie sont dites circulatoires. Et pourtant, comme nous allons le voir, leurs vertus sont différentes. Je mets l'accent sur cela, afin de démontrer l'importance de bien s'informer, comprendre l'action des plantes pour les utiliser au plus juste, et obtenir les résultats escomptés.

Elles sont circulatoires, car elles aident le ou les systèmes circulatoires : le système sanguin et/ou lymphatique :

- la feuille de noisetier est veinotonique, c'est-à-dire qu'elle soutient la circulation sanguine veineuse (retour veineux)
- l'aubépine, elle, agit sur le cœur.

Nous ne les utiliserons, donc pas pour les mêmes raisons. (voir les fiches ci-dessous)

Et dans ce bulletin : un retour pratique sur la fabrication du purin d'ortie.

J'ai fait mon purin d'ortie pour la saison. J'ai un petit jardin, donc avec 8 litres, j'ai de quoi faire. Je l'utilise en arrosage du sol à 10 % ou en aspersion foliaire à 5 %, avec un peu de vinaigre (1 cuillère à soupe par 2-3 l) car le pH ambiant des feuilles est légèrement acide.

J'ai donc mis 800 g de feuilles d'ortie dans 8 litres d'eau du robinet (je n'ai pas de source) dans un seau alimentaire de 10 l avec un couvercle bien hermétique. À la maison, car dehors les nuits étaient un peu trop fraîches pour favoriser la fermentation. Au bout de 2 jours, le couvercle était bien bombé sous la pression des gaz de fermentation. C'est là, qu'il faut bien mélanger la « soupe » en ouvrant précautionneusement le seau. Cela jusqu'au matin (6 j plus tard), où il n'y eut plus de gaz. Là j'ai embouteillé mon purin en le filtrant à l'aide d'un chinois et d'un tissu de vieux rideau (en coton) posé sur un entonnoir.

Comme vous pouvez le constater sur la photo des bidons, mon purin n'a pas la même couleur : dans le bidon partiellement rempli, il est plus foncé, car il a du s'oxyder. Je l'utiliserai en premier, car il se conservera moins bien.



Sécher ses plantes qualité herboristerie.

Pour une bonne qualité de vos plantes séchées, il y a quelques critères à respecter :

- les faire sécher le plus rapidement possible
- à l'abri de la lumière, car les UV les abîment. Une plante sèche décolorée est signe péremption. Plus de couleur, plus de goût, plus de vertus médicinales. Les animaux ne s'y trompent pas : dans une botte de foin, ils commencent à manger l'intérieur qui est resté vert et pas l'extérieur dont les plantes sont jaunes paille.
- à une température inférieure à 25°C
- dans un endroit ventilé et sec, pour favoriser l'élimination de l'humidité. Un petit courant d'air entre une fenêtre ouverte et un dessous de porte peut suffire

Quelques astuces.

- récolter des plantes pas trop poussées en tige, car c'est la partie la plus longue à sécher. Par exemple préférer récolter la menthe avant qu'elle ne parte en embranchement. Il est préférable de faire plusieurs coupes dans la saison.
- monder (séparer les feuilles des tiges) les plantes avant séchage, sauf pour la menthe ou le basilic, car le trituration des feuilles les fait noircir.
- ne pas faire des matelas trop épais sur la surface de séchage.

Vos plantes sont prêtes à être ensachées lorsqu'elles craquent bien sous les doigts. Quand elles sont friables au toucher. Si elles restent un peu molles, c'est que le séchage n'est pas suffisant.

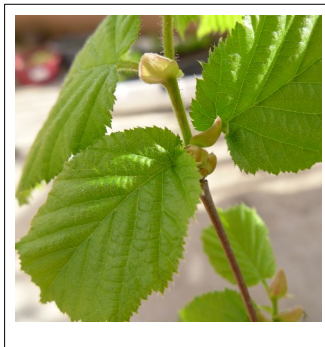
À savoir.

Certaines plantes ne doivent pas être séchées, car elles perdent leurs vertus au séchage. Il faudra alors faire des tisanes de plantes fraîches en saison ou faire des alcoolatures pour profiter de leurs bienfaits toute l'année. Exemple : la mélisse (*Melissa Officinalis*) et la reine des prés (*Filipendula Ulmaria*).

Noisetier (*Corylus Avellana*)

Description.

On l'appelle aussi Coudrier ou Avelinier selon les régions. C'est un arbuste qui aime la fraîcheur et l'humidité, donc à rechercher dans nos régions déjà presque trop au sud (il n'y en a pas en région méditerranéenne et pas non plus au-dessus de 1700m), dans les endroits un peu humides. Il est assez reconnaissable à sa pousse en touffe, avec souvent plusieurs petits troncs qui partent en bouquet. L'écorce est lisse, gris clair taché de blanc. C'est le bois flexible, des baguettes de sourcier. Et déjà là, on comprend qu'il a un don avec la circulation de l'eau ! Les feuilles sont velues quand elles sont jeunes, à bords dentés, en cœur à la base (de loin, on peut les confondre avec les feuilles de tilleul), et rétrécies en pointe au sommet. Les inflorescences mâles et femelles sont séparées : les châtons sont les fleurs mâles qui apparaissent très tôt dans la saison. Les fleurs femelles, très discrètes verdâtres apparaissent plus tard souvent à l'aisselle des feuilles. Et c'est pourquoi, il y a des années sans noisettes, quand ces floraisons sont trop séparées dans le temps.



Partie utilisée.

La feuille que l'on récoltera jeune, donc encore poilue ! Soyez modéré sur vos cueillettes en pensant que l'arbuste a besoin de feuilles pour vivre ! Ne plumez pas le même rameau.

Constituants.

Des tanins substances que l'on utilisait pour tanner le cuir et ont une action similaire sur nos tissus : ils les resserrent quand ils sont boursoufflés ou un peu trop enflammés. Dans la feuille de noisetier ce sont des tanins condensés ou proanthocyanidols (on utilise parfois le terme OPC). Cette famille de tanins a une action interne sur le renforcement du tissu veineux.

Des flavonoïdes qui sont des substances qui protègent nos cellules et renforcent les tissus.

Goût.

Astringent (sèche la bouche quand on boit l'infusion), tannique (comme le vin vieillit en fût de chêne)

Indications.

En tisane de plantes sèches, à raison de 25g par litre d'eau. Une bonne pincée par tasse. 3 tasses par jour. Pour plus d'efficacité,

laisser macérer l'infusion toute la nuit, mais l'astringence en sera aussi renforcée.

Propriétés.

- Tonique veineux : tonifie les veines qui ont perdu de leur élasticité et dont les valves qui assurent la remontée sanguine ne fonctionnent plus bien.
- Antiœdémateux : aide à l'élimination des œdèmes. Ici il s'agit d'une action sur le système lymphatique, l'autre circuit circulatoire du corps qui draine nos fluides.
- Action aussi sur la micro-circulation des capillaires, qu'il renforce.

Utilisations :

- jambes lourdes, varices, troubles circulatoires
- rétention d'eau, œdème au niveau des jambes,
- hémorroïdes
- diarrhée.

Précautions d'emploi.

- chez la femme enceinte ou allaitante comme souvent.
- si autre traitement en cours à cause des tanins.

Associations possibles :

- Marron d'inde (fruit), vigne rouge (feuilles)
- Hamamélis, qui provient souvent d'Amérique, a les mêmes propriétés et que le noisetier remplace bien.

Bienfaits de l'huile de noisette (1ère pression à froid).

En externe (pour les cosmétiques maison par exemple) : nourrissante, adoucissante, assouplissante et apaisante cutanée cutanée. Astringente, régulatrice du sébum.

En interne : régénérante, cicatrisante, favorise la micro-circulation et anti-oxydante.

Aubépine (Crataegus Oxyacantha ou laevigata ou monogyna)

Description botanique.

Appelée aussi Noble épine ou épine blanche, c'est un arbuste buissonnant, épineux de 3-4 m de hauteur, à l'écorce gris clair puis brune. Les feuilles sont lobées, vert brillant. Les fleurs blanches à rosées **en corymbes**, odorantes, **apparaissent après les feuilles** entre fin avril et juin. Le fruit est une petite drupe rouge à maturité. Comestible après les froids, peu goûteux. Il existe 2 sous-espèces :

- oxyacantha (ou laevigata) (dessin ci-contre) : feuilles à 3-5 lobes profonds finement dentés. Fleurs à pédoncules floraux, glabres et anthères rouges et 2 ou 3 styles. Floraison après la feuillaison, fin avril-début mai. Drupes à 2-3 noyaux.

- monogyna (photos ci-dessus) : feuilles à 3-7 lobes aigus, écartés, peu dentés. Fleurs à pédoncules velus, anthères noires, style unique. Drupes à un noyau.

Ne pas confondre avec Prunus spinosa (épine noire ou prunellier) qui **fleurit avant de feuiller** et dont les fleurs sont **solitaires** et non en corymbe comme l'aubépine. Plus précoce que l'aubépine également : mars-avril.

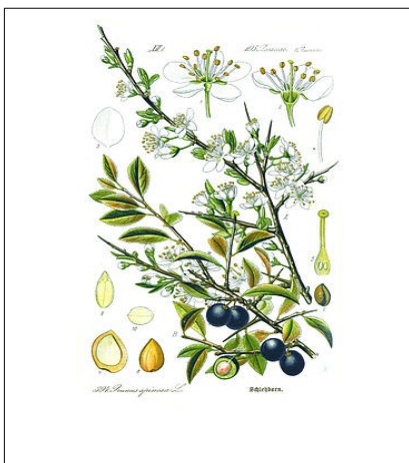
Parties utilisées.

Les fleurs dont on récoltera les grappes **en tout début de floraison ou en fin de boutons** car une fois fleuries les pétales se détachent vite au séchage. Gare aux épines de l'arbuste à la récolte.

Constituants.

Malgré de nombreuses recherches, les principes actifs de l'aubépine ne sont pas bien définis. Elle contient une huile essentielle qui lui donne son odeur, des polyphénols, mais on ne sait pas vraiment ce qui lui confère ses vertus pourtant reconnues.

Goût : doux, acide, astringent.



Propriétés.

C'est la plante des cœurs brisés.

Et bien que l'on ne comprenne pas quelles sont les molécules qui agissent sur le cœur, elle est plébiscitée, car elle agit dans plusieurs dimensions sur les pathologies cardiaques en les guérissant. Ce n'est pas juste un palliatif comme d'autres plantes du cœur (la digitale par exemple)

- Régulateur cardio-vasculaire : 3
 - R** : renforce, ralentit, régularise ;
 - antispasmodique, réduit les palpitations
 - tonifiante du muscle cardiaque qu'elle régénère et nourrit sur le long terme.
 - régularise l'hypertension
 - diminue l'hypercholestérolémie.
- Elle agit aussi sur le stress et la nervosité.
- calme le système nerveux
 - sédative

Utilisations.

En tisane, à raison d'une cuillère à soupe par tasse, 3 à 4 par litre.

- traitement au long terme de la perte de fonction cardiaque ;
- les petites gênes et oppressions dans la région du cœur ;
- les arythmies cardiaques mineures palpitations, extrasystoles, tachycardie ;
- elle sera aussi la plante idéale pour accompagner la personne âgée qui souffre de petites faiblesses cardiaques.
- elle soulage l'angine de poitrine.
- les troubles du sommeil
- l'irritabilité
- à ajouter aux formulations des personnes émotionnellement perturbées par une peine de cœur.

Précautions d'usage.

Il semble que l'aubépine ait une interaction positive avec les traitements médicamenteux cardiaques, qui permettent de diminuer les doses : à valider avec son médecin.