

Les Nouvelles de ValeriaNature



Juin 2022 n°1

Dernière ligne droite avant l'été !



*Peut être avons-nous déjà suffoqué,
et probablement la nature perçoit-elle aussi
ce printemps particulièrement rayonnant,
mais non, ce ne fut pas l'été avant l'heure !
Chaleur certes alors qu'on oublie si souvent d'évoquer
la durée du jour dans nos baromètres météo..
Et le solstice d'été, quoiqu'il advienne,
c'est bien le 21 juin !*

*Jusqu'au solstice, les jours s'allongent,
en écho à une énergie d'expansion
qui bientôt atteindra son apogée.*

*Les anciens le savaient bien
ils étaient pleinement connectés
à ce rayonnement d'énergie
lors des traditionnels
Feux de la Saint Jean ;
ils y célébraient un réel hommage
à la **chaleur solaire**.*

*Qu'en est-il pour vous ?
Êtes-vous sensible à cette durée
croissante d'**ensoleillement**,
comme à cet éclairage naturel*

parfois si éblouissant ou encore stimulant?



Pour ma part, je le ressens comme

*un appel à réveiller la **lumière solaire** qui est en chacun de nous.*

*Le programme de juin est construit dans toute cette tonalité de lumière et de réveil
Puisque Dame Nature nous invite elle aussi, à capter pleinement ce potentiel d'énergie !*

Juin

avec ValeriaNature

**11 juin : Mieux comprendre sa fatigue pour l'évacuer
et retrouver naturellement son énergie !**
14h-18h
Atelier Sophro-Naturo La Laigne (17170) 55€

14 juin : Les huiles essentielles de l'été
18h-20h
Papote Naturo La Rochelle 15€

Réservation au 06 64 68 39 18

18 juin 10h-12h : Sortie Nature
Marais de Tasdon & La Moulinette - La Rochelle

25 & 26 juin Week end "faisons l'été" 75€ pour les 2 animations

25 juin 10h-17h Sortie Nature La creche (79260) 20€
26 juin 14h-17h Journée cueillette et cuisine des saveurs
estivales Foussais Payré (85240) 65€



Flash sur les principaux rendez-vous lumineux de juin

Parmi les temps forts, celui du **samedi 11 juin** avec un nouvel atelier alliant pratiques de sophrologie et de naturopathie en co-animation avec Mireille Guitton.

Son thème : **La fatigue, comment mieux la comprendre pour l'évacuer et retrouver son énergie !** L'atelier aura lieu entre la Rochelle et Niort à la ferme écologique et culturelle de la **Mazraa** avec une visite des productions d'aromatiques lors de la pause goûter.

Toutes les précisions sont sur l'affiche jointe.

Et un week end de « **Bienvenue à l'été** » les **25 et 26 juin**. Une sortie nature aux environs de la Crèche (proximité de Niort) pour le débiter suivi d'une journée de cueillette et de cuisine des sauvages comestibles le dimanche 26 dans l'**éco lieu de La Gataudière** ! Précisions à venir.

Les deux événements de ce week-end sont indépendants mais un tarif avantageux est proposé pour une double participation aux animations du samedi et du dimanche !



Et quelques autres ressources offertes par la nature


Les « sorties nature » de ces dernières semaines ont été l'occasion de présenter une cinquantaine de plantes, et d'exposer une partie des **ressources énergétiques** qu'elles emmagasinent, particulièrement concentrées en cette fin de printemps dans leurs bienfaits gustatifs et médicinaux.

Chaque rendez-vous a fait part belle au discret mais si fréquent **lierre terrestre** (*Glechoma hederacea*) à tel point que cette pseudo menthe rampante comme un lierre, fait l'actualité de la rubrique « **plantes au fil des saisons** ». Un clin d'œil aussi à la place privilégiée qu'on lui accordait à la Saint Jean !

D'autres plantes moins courantes, comme ci-contre le thérapeutique chanvre d'eau (*Lycopus europeus*) rencontré au Lac de Frace à Aigrefeuille d'Aunis ont agrémenté ces balades découverte. Le tout dans la convivialité et la bonne humeur !



Chaque sortie printanière est aussi l'occasion de rappeler les deux grands principes d'utilisation des tiges, feuilles, et fleurs ramassées. Au delà de leurs intérêts culinaires, c'est en infusion qu'on les prépare le plus souvent, ou selon leurs propriétés, en macérât huileux.

Infusion : se réalise à partir de plantes fraîches ou séchées	Macérât huileux (solarisé) 
<p>Deux alternatives selon ses perceptions intuitives :</p> <ul style="list-style-type: none"> - on place 2 à 3 cuillères à soupe de plantes dans 1 litre d'eau (ou 1 cuillère à café pour 1 tasse), et on chauffe en coupant la source de chaleur peu avant l'ébullition. On laisse infuser 5 à 10 minutes avant de servir. - on intègre la même quantité de plantes à 1 litre d'eau déjà chauffée voire bouillante et on laisse infuser 10 à 12 minutes avant de déguster ! 	<p>Les macérâts de fin de printemps sont souvent des macérâts huileux. Adaptés à l'extraction des principes actifs liposolubles, ils en permettent une application externe et locale. Plantain, fleurs de souci, roses, romarin, lavande, consoude... On s'assure que celles-ci soient sèches ou semi sèches en les laissant une journée au sec après leur cueillette avant de les tasser dans le récipient où elles seront recouvertes d'une huile stable extraite à froid. Les huiles recommandées les plus stables : macadamia, coco olive avocat noisette, amandes douces et beurre de karité. On laisse la macération de 3 à 6 semaines, éventuellement au soleil, puis on filtre pour récupérer l'huile enrichie qui sera utilisée !</p>

"Les conseils donnés en naturopathie ne peuvent en aucun cas se substituer à un traitement ou suivi médical en cours. Si votre Docteur en médecine vous a prescrit précédemment des médicaments ou des soins, lui seul est habilité à modifier son ordonnance"

