

Les Nouvelles de ValeriaNature



Mai 2022 n°1



*Le poème est la fleur
d'un instant
d'éternité*

LAWRENCE FERLINGHETTI

Bien plus qu'un Brin de Bonheur

Fleurs éphémères, ou fleurs intemporelles, c'est la bonne heure, profitez-en ! Contemplez, savourez, admirez, respirez, et cueillez si vous en ressentez le besoin. Les fleurs pétillent de toutes leurs splendeurs en ce moment pour le plus grand bonheur de nos pupilles comme pour celui des pollinisateurs...

*Chaque fleur n'est-elle pas aussi un poème
qui porte l'éternité de l'instant ?
Et apporte le bonheur à toute heure...*

Éclatante Nature

Parmi ces camaïeux de bleu et d'argent, voici quelques unes des floraisons rencontrées lors des dernières « nature ».

Parvenez-vous à les identifier ? Reconnaissez-vous cette orchidée sauvage (*Orchys*) qui nous a échappés dans la forêt de Benon ?

Ne cherchez ni l'ail des ours, ni le muguet, nous ne les avons pas croisés. Les distinguer l'un de l'autre, avec l'habitude, n'a rien de sorcier mais si l'un est raffiné et aux multiples bienfaits (l'ail - *Alium ursinum*), l'autre, le muguet (*Convallaria majalis*) se révèle particulièrement toxique. Cela ne nuit en rien à ses clochettes « porte bonheur » !



Les prochains rendez-vous « Nature »

Rassurez-vous, pour vous exercer à repérer les trésors de la nature, d'autres sorties sont prévues au cours de ce mois de mai.

D'ores et déjà deux dates à retenir :

- le dimanche **22** mai (10h - 12h) sur le secteur de la Moulinette – La Rochelle
- le samedi **28** mai (15h-17h) autour du lac d'Aigrefeuille d'Aunis (17290).

*Afin que chaque sortie soit profitable à tous,
le nombre de participants est limité à 12.
Il est donc nécessaire de réserver sa place.*

Tarif : 15€ /personne
(gratuit pour les moins de 16 ans).





Et un petit écart de région, entre la Loire Atlantique et le Maine et Loire pour le week end prochain (**7 & 8 mai**) ! Deux rendez-vous à Tillières autour des plantes sauvages et aromatiques des jardins co-animés avec Céline Marchais, naturopathe à Vallet (44330) et dont les pratiques complètent spontanément mes approches ! Il est encore possible de s'inscrire (affiche en pj).

Ne ratez pas la cueillette des corymbes de sureau !

Dans certaines régions, les **fleurs de sureau noir** arborent déjà leur teinte crème...

Si vous souhaitez en profiter, tant leurs vertus sont éblouissantes, je vous partage à nouveau cet [article](#) de l'an dernier.. Elles feront partie des incontournables dans les sorties nature à venir !

Et les plantes adaptogènes ?

Les plantes adaptogènes sont une autre merveille de la nature ! Un nom bien étrange qui n'évoquera peut être rien pour vous à part un probable lien avec l'adaptation ... Et vous n'aurez pas complètement tort : **les adaptogènes sont de grandes régulatrices**. Elles agissent sur certains neurotransmetteurs afin d'aider l'organisme à s'adapter au stress et renforcent ainsi sa capacité d'adaptation. Elles procurent la sensation de réduire la fatigue sans être excitantes comme la caféine. Bluffantes non ?

La **papote Naturo du 10 mai** vous permettra de découvrir leur mode d'action et peut être d'identifier celle qui pourra vous soutenir en période de stress. A consommer sur une période limitée toutefois !

A noter, la plupart de ces plantes ne proviennent pas de nos régions, hormis la graine d'ortie ou le romarin (notamment le bourgeon) qui peuvent jouer partiellement ce même rôle. Pour ma part, j'apprécie beaucoup la **rhodiole** (Orpin rose), mais d'autres préféreront l'**éleuthérocoque** nommé aussi ginseng sibérien...



...Petites évolutions de saison ...

Le pont de l'Ascension m'oblige à décaler la papote prévue sur le **micro-biote** ! Ce vaste sujet sera finalement abordé le mardi 31 mai...

Le programme de ce printemps reste directement consultable [en ligne ici](#) ! N'hésitez pas à vous inscrire dès maintenant, par retour de mail ou téléphone, dès qu'un thème vous inspire !

Et si vous surfez un peu sur www.valerianature.com * vous constaterez peut être la petite évolution dans le slogan de ValeriaNature ; il devient « **la santé par sa vraie Nature** » ...



* certaines mises à jour sont
seulement en cours

"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"



ValeriaNature

28 rue Leverrier 17000 La Rochelle

valeriane.nature@gmail.com

06 64 68 29 18

www.valerianature.com SIRET 52112799300025