

Plantes & santé

N° 196 – décembre 2018

Coloration végétale

Une nouvelle tête pour les fêtes?

Mère Nature

L'argile, cette experte antibobo rouge, blanche ou verte

Ayurvèda de sacrées plantes!

Humanitaire

Faire des plantes malgaches un levier de développement

Recettes ludiques

Les aliments favoris des enfants? Les légumes, bien sûr!

Jardin médicinal

Composez une potion à la bruyère contre la cystite

www.plantes-et-sante.fr

BEL/LUX: 5,50 € - Suisse: 8,90 CH

M 01175 - 196 - F: 4,90 € - RD



initiatives...

Échanger ses graines et bien plus

L'idée a germé au sein du collectif créatif Seeds. Venus de Paris, Bruxelles et Milan, trois amis explorent les liens entre hommes et plantes et suscitent des échanges de graines et de boutures entre particuliers, en affichant nom du végétal et contact du donateur. À chacun d'écrire la suite de l'histoire de la plante adoptée, en partageant ou non son évolution. Rencontres botaniques et poétiques, conférences et ateliers créatifs ont lieu dans des cafés, des galeries d'art et des centres culturels. Seeds, qui se veut une communauté d'amoureux des plantes, n'oublie pas la notion d'humanité.

seedscommunity.org



Vie de château pour locavores

Depuis septembre 2017, le château de Nanterre est devenu un laboratoire de la transition alimentaire, prônant une alimentation responsable et durable. Le concept est simple: des producteurs locaux livrent chaque semaine des produits que vous pouvez déguster dans différents restaurants éphémères. Ils sont tenus par de jeunes chefs qui en profitent pour tester leurs recettes. À l'extérieur, un jardin potager en permaculture a également vu le jour. Des ateliers pour les enfants sont aussi régulièrement organisés.

www.foodentropie.com

Une forêt à portée de nez

Ingénieur, Grégory Haye a fondé en juillet 2017 Aromacomtois, une distillerie spécialisée dans la production d'huiles essentielles de résineux du massif du Jura. Un retour à la nature doublé du souhait de redynamiser un territoire rural, c'est le fil vert de ce quadragénaire.

Il y a trois ans, j'étais dirigeant en recherche & développement. Mon projet, exploiter l'huile essentielle de sapin blanc, emblème de la Franche-Comté, est né en forêt, car je suis passionné de randonnée et de trail. Avec deux amis qui m'accompagnent toujours – Olivier Tissot, pharmacien diplômé de phytothérapie et d'aromathérapie, et Pierre Gavignon, ingénieur –, nous avons lancé une collecte participative. Outre le recueil de fonds, l'idée était aussi de fédérer autour d'un projet porteur d'un autre modèle de société.



Grégory Haye, fondateur de la distillerie Aromacomtois.

Ensuite, j'ai signé un partenariat avec l'Office national des forêts, car c'est essentiellement grâce à leurs coupes que je récolte les rameaux de sapin blanc. Les forestiers m'appellent dès qu'une commune exploite des sites qui n'ont jamais été traités aux pesticides pour que nous puissions garantir des produits bio. Je récupère les rameaux les plus fournis en aiguilles, qui sont broyés. Puis la matière est distillée pendant quatre heures environ, selon le principe d'extraction par entraînement à la vapeur d'eau – notre alambic est innovant, nous en avons nous-mêmes réalisé les plans. L'huile essentielle et l'hydrolat de sapin blanc sont alors récoltés.

À essayer

Friction au sapin blanc

Au Québec, on se frictionne le bas du dos le matin avec de l'huile essentielle de sapin blanc (*Abies alba*) – aussi appelé sapin argenté ou pectiné – pour stimuler la sécrétion des glandes surrénales et tonifier corps et esprit. Ses propriétés anti-inflammatoires la rendent également antalgique (en cas d'arthrose ou de rhumatisme), et les sportifs y trouvent un intérêt en massage musculaire.

Cette HE traite aussi la sphère ORL. Enfin, c'est une rééquilibrante nerveuse luttant contre la fatigue psychique de la journée.



Ce dernier n'est, pour le moment, pas commercialisé, mais il a été testé avec succès comme traitement contre le mildiou dans les vignes. Le résidu végétal est envoyé gratuitement chez nos voisins maraîchers et éleveurs bio, comme compost ou denrée de paillage. Quant à l'huile essentielle, nous la vendons pure, mais elle peut servir de base à la création de produits transformés (cosmétiques, confiseries, parfums...). Sa saveur intéresse des chefs étoilés: ils nous ont contactés pour essayer des recettes de crèmes brûlées, glaces et pâtisseries au sapin blanc...

Mon projet est très axé sur ce que l'on appelle l'économie sociale et solidaire en milieu rural, selon les principes de l'agroécologie paysanne. Le but est d'être en prise avec mon territoire et de travailler au maximum en local, en circuit court. Je suis convaincu que l'on peut être contributeur, certes modeste, d'une certaine autonomie des territoires. Aujourd'hui, nous élargissons notre gamme en proposant des produits à base d'huiles essentielles d'épicéa, de sapin Douglas et de pin sylvestre. Avis à tous: pour les fêtes de fin d'année, nous accueillons nos clients à la distillerie!

Propos recueillis par Jeanne Le Borgne

Aromacomtois - 3, place de la Mairie - 25330 Amancey
www.aromacomtois.fr - Facebook Aromacomtois

→ Si vous souhaitez vous aussi présenter votre petite entreprise, écrivez à Plantes & Santé.