

n°26
mai
2023

cueillir

se nourrir, se soigner

LA PLANTE DU MOIS

La grande berce, anti-fatigue
et digestive

NATUROPATHIE

Soulager une hypertension modérée

AUTONOMIE

Un shampoing solide
pour cheveux secs

CUISINE SAUVAGE

Confiture de coquelicots
et pétales en chocolat

HUILE ESSENTIELLE

Le bois de Hô,
apaisant et calmant

INTERVIEW

Rencontre avec Catherine, herboriste

La plante du mois
avec Mathilde Simon

La grande berce, anti-fatigue et digestive

La grande berce, avec l'égo-pode, fait partie des plantes comestibles faciles à reconnaître dans la famille des Apiacées. La grande berce est une plante sauvage délicieuse, elle est dégustée comme légume depuis des centaines d'années en Europe. En plus de son goût frais et sucré, on lui prête de nombreuses vertus. Elle est surtout connue pour ses propriétés digestives et aphrodisiaques...

santé

La plante d'Hercule

La grande berce porte le nom latin d'*Heracleum Sphondylium*. Le terme *Heracleum* fait référence à Héraclès, le héros de la Grèce antique que les romains ont renommé Hercule. Ce héros mythologique partage quelques caractéristiques physiques avec notre grande berce. Tout d'abord, ils sont l'un comme l'autre d'une grande taille: la grande berce peut facilement atteindre une hauteur d'homme. Tous deux sont robustes, la tige de la grande berce est épaisse et forte. Enfin, tous les deux sont recouverts de nombreux poils ! Il se peut aussi que ce nom ne soit pas uniquement inspiré de l'apparence de la berce, mais aussi de ses propriétés.

Anti-fatigue et digestive

La grande berce possède un effet tonique général sur l'ensemble du corps. C'est pourquoi elle s'utilise en cas de fatigue physique ou intellectuelle, ou encore en période de convalescence. Cette caractéristique a aussi valu à la berce d'être conseillée en prévention et en traitement pour toute une panoplie de problèmes de santé. Sa racine, notamment, était réputée pour remé-

dier aux problèmes digestifs. Elle était prescrite sous forme de décoction. Il faut compter environ 25 à 50 g de racine de berce pour un litre d'eau. Elle permet d'éviter les ballonnements, les coliques, et elle atténue les symptômes de la dysenterie. Historiquement, elle a aussi été utilisée dans des cas de crise d'épilepsie et d'hystérie¹. Elle était également utilisée comme vermifuge.



La berce contient :

- du **calcium**, utile aux os,
- du **phosphore**, important pour la dentition,
- du **magnésium**, qui est le minéral le plus présent dans notre corps,
- du **fer**, qui permet au sang d'acheminer l'oxygène,
- du **potassium**, primordial pour les nerfs,
- de la **vitamine C**, essentiel pour notre système immunitaire,
- de la **provitamine A**, nécessaire pour notre vue ainsi que pour notre peau².

1 Dictionnaire des plantes médicinales et vénéneuses de France. Paul-Victor Fournier, 2010, Editions Omnibus.

2 Guide nutritionnel des plantes sauvages et comestibles. François Couplan, Les guides du naturaliste. Editions Delachaux et Niestlé, 2011

Un aphrodisiaque comparable au ginseng !

De nombreux auteurs décrivent la grande berce comme un tonique sexuel. Le botaniste Guy Lalière la décrit comme un « viagra des champs »³. D'après l'ethnobotaniste Pierre Lieu-

taghi, pour bénéficier de ces vertus aphrodisiaques, le plus efficace est de réaliser une alcoolature avec ses fruits. Pour ce faire, il faut laisser macérer les fruits dans l'équivalent de leur poids en alcool à 90° pendant 8 jours, en agitant de temps en temps le bocal. Puis, il suffit de filtrer et de conditionner

la macération dans un flacon muni d'un compte-goutte. Il recommande de prendre 50 gouttes, 3 fois par jour⁴. Le phytothérapeute Dr Leclerc, médecin des années 1900, préconise une préparation à base de racine de berce pour les mêmes applications.

nutrition

De la soupe à la bière

La berce a inspiré le nom d'une soupe dont elle est l'ingrédient principal : la « Bartsch », parfois aussi appelée « Bortsch ». Originaires d'Europe de l'Est, elle est généralement acide. A l'origine, l'acidité était apportée par les herbes et les légumes lactofermentés, dont la berce faisait partie. Je vous donne ma recette de bortsch avec la marche à suivre pour obtenir de la berce lactofermentée⁵ dans la rubrique « en cuisine ». La berce fermentée était aussi utilisée pour produire une sorte de bière acide. Dans les années 1800, en Europe du Nord et en Asie du Nord, la berce était fermentée dans des tonneaux, dans de l'eau, pendant environ un mois. Ensuite, le li-

quide qui en résulte est utilisé comme une boisson qui s'apparente à de la bière. Ce n'est pas la seule façon de profiter des qualités gustatives et nutritives de la grande berce ! En Sibérie, par exemple, les tiges à la moelle sucrée sont consommées après avoir été séchées et broyées en farine.

Un légume au goût d'agrumes et de coco

Les tiges des feuilles (pétioles) se consomment crues, fraîchement cueillies et pelées. Certaines ont un goût d'agrumes qui peut même rappeler la noix de coco. Les jeunes pousses du printemps peuvent s'accommoder de nombreuses façons : dans des

quiches, des flans, des soupes, et gratins. Pour les préparer, il suffit de les hacher et de les faire revenir rapidement dans un filet d'huile d'olive. Les fruits de la grande berce ont un goût très prononcé : crus ils ont une amertume et une astringence assez forte. Leur saveur fait penser à des agrumes. La cuisson permet de diminuer leur amertume, ce qui permet de profiter de leurs notes d'agrumes. Il est possible de les mixer, après les avoir torréfiés, pour aromatiser des desserts ou des boissons. Ils se conservent aussi très bien secs. Les boutons floraux, lorsqu'ils sont encore enveloppés dans leur membrane, peuvent être cueillis et cuits à la vapeur, comme des brocolis. Ils sont très tendres.

cueillette

La famille des Apiacées

La grande berce a une inflorescence en forme d'ombelle, d'environ 20 cm de diamètre. Cette forme de floraison est la signature des fleurs de la famille des Apiacées, qui s'appelaient ombellifères dans le temps. Heureusement, comme la berce est très poilue, on ne risque pas de la confondre avec des plantes toxiques de la même famille, telle que la cigüe, qui elle est complètement glabre, c'est-à-dire sans poils. D'ailleurs, ses inflorescences sont très souvent recouvertes d'insectes. Ce

délicieux légume sauvage se trouve dans les prairies de fauche, au bord des chemins et en lisière de forêt. La berce est présente partout en France et en Europe, sauf sur le pourtour Méditerranéen.

Des molécules photosensibles

Il y a quelques précautions à prendre lorsque l'on cueille de la berce. Cette grande plante produit des composants appelés furocoumarines. Ces

dernières se trouvent dans le « jus » de la berce et entrent en contact avec notre peau lorsque nous coupons sa tige. Une fois sur notre peau, si nous nous exposons au soleil, ces furocoumarines peuvent nous causer des brûlures⁶. Ces brûlures peuvent être plus ou moins graves et provoquer des cloques plus ou moins persistantes. Ces réactions sont plutôt rares, mais il vaut mieux prévenir que guérir. Afin d'écartier les risques de brûlures, évitez les contacts avec la sève de la berce, portez un pantalon et un t-shirt à manches longues. Bien sûr, il

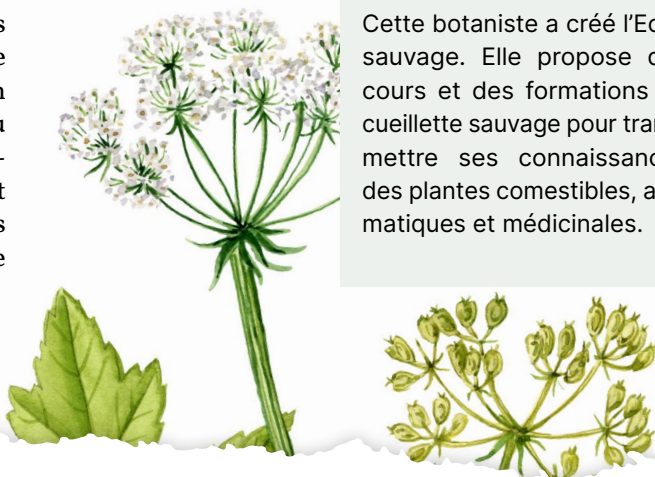
3 gyllaliere.com

4 Le livre des bonnes herbes, de Pierre Lieutaghi. Editions Actes sud, 1996.

5 nicrunicuit.com/faire/cuisiner/le-veritable-bortsch-aux-betteraves-suries

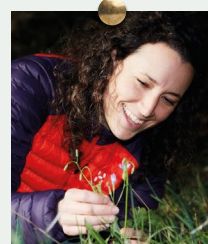
6 Phototoxicity in *Heracleum sphondylium*, *Planta Med* 1980, G. Weimarck, E. Nilsson

vaut mieux éviter de s'exposer au soleil juste après. Pour les personnes à la peau très sensible, portez des gants. Cela peut aussi se produire avec d'autres plantes de la famille des Apiacées, comme le fenouil et le panais, notamment. En revanche, avec sa cousine, la berce du Caucase, les brûlures sont systématiques et très importantes. Dans l'encart « ne pas la confondre », vous trouvez les critères à observer pour être sûr de ne pas vous y frotter.



Mathilde Simon

Cette botaniste a créé l'Echo sauvage. Elle propose des cours et des formations de cueillette sauvage pour transmettre ses connaissances des plantes comestibles, aromatiques et médicinales.



Ne pas la confondre avec...

La berce du Caucase, *Heracleum mantegazzianum*

La berce du Caucase, cousine de la grande berce, a été introduite pour servir de plante ornementale aux alentours du 19^e siècle en Europe. Ses énormes ombelles, très décoratives, plaisent beaucoup ! Elles peuvent atteindre 40 à 50 cm de diamètre, et sont perchées sur des tiges allant facilement jusqu'à 4 à 5 mètres de hauteur. Par la suite, elles sont devenues invasives. Désormais, on les retrouve un peu partout, en particulier dans les zones montagneuses, jusqu'à 2000 mètres d'altitude. Bien qu'elle ne fleurisse qu'au bout de 3 ou 5 ans, elle peut fournir entre 20 000 à 100 000 graines par pied ! Comme la berce commune, la berce du Caucase produit des furocoumarines, mais à des doses hautement plus élevées. Elle est très photo-toxique. La brûlure liée à la berce du Caucase provoque

une réaction appelée la dermite des prés. Lorsque la sève se retrouve sur la peau et qu'elle est exposée au soleil, d'énormes cloques et brûlures apparaissent. Elles cicatrisent mal et laissent des tâches foncées sur la peau. Pour vous en débarrasser, évitez de la toucher, portez une combinaison et des lunettes de protection, et fauchez tous les ans avant la floraison jusqu'à sa disparition.

La berce du Caucase se différencie de la berce commune grâce aux critères suivants :

- Une taille gigantesque,
- Des points bordeaux sur les pétioles et la tige,
- Aucun poil sur la face supérieure des feuilles, la berce commune a un petit duvet,
- Des feuilles très découpées et très dentées voire pointues par rapport aux feuilles de la berce commune.

Le panais brûlant, *Pastinaca sativa*

Cette plante est également photosensibilisante. Le moyen le plus simple de la différencier de la berce est d'observer ses fleurs. Celles de la berce sont blanches et peuvent avoir des nuances de rose, tandis que celles du panais brûlant sont jaunes. L'ombelle principale est plus petite que celle de la berce et compte moins de rayons. Si vous souhaitez récolter la berce avant la floraison, il faut observer attentivement les poils : ceux du panais s'apparentent plus à un fin duvet et sont beaucoup plus courts que ceux de la berce qui sont bien plus rêches. Le panais brûlant est classé comme plante toxique.



5 indices pour ne plus la rater

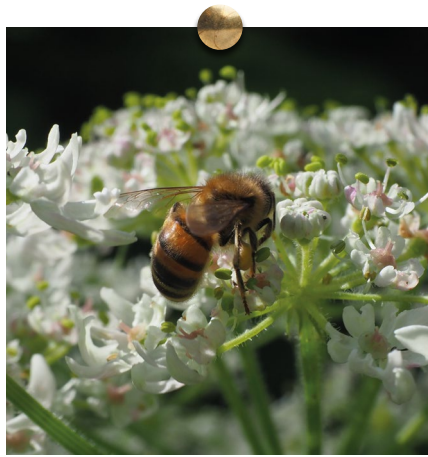
1. Une plante hyper poilue

Des petits poils recouvrent toute la plante et lui confèrent un toucher rêche. Ils se trouvent sur les deux faces des feuilles, ainsi que sur la tige principale, les tiges secondaires, les fleurs et sur les feuilles.



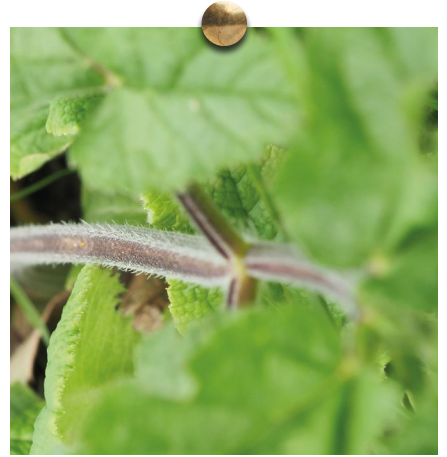
2. Des fleurs qui sentent mauvais

Les fleurs de la grande berce sont plutôt jolies, disposées en ombelles, comme des baleines de parapluie. Elles peuvent être blanches ou arborer des teintes rosées et elles attirent de nombreux insectes. Cependant, elles puent! Leur odeur rappelle un peu l'urine de chat.



3. Un pétiole en forme de gouttière

L'espèce de petite tige qui porte la feuille s'appelle un pétiole. Si on l'observe de plus près, on remarque qu'elle a un sillon bien délimité qui lui donne l'allure d'une gouttière.



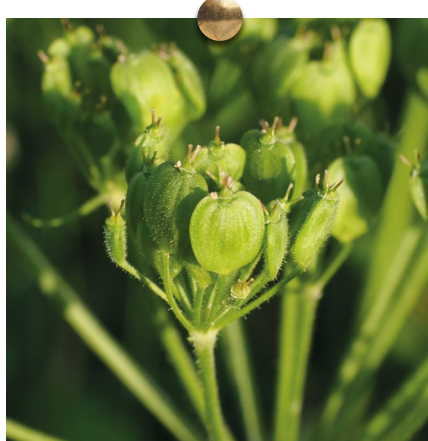
4. Des feuilles composées et lobées

Les feuilles de la grande berce peuvent être très découpées. Elles peuvent prendre des formes assez variables au niveau des lobes.



5. Des fruits à antennes

A la fin de l'été, les fruits de la grande berce sont de forme ovale, munis de deux petites antennes sur le dessus. Ils sont d'abord verts, puis ils deviennent marrons en séchant.



Conseils du cueilleur

Munissez-vous d'un sécateur ou de ciseaux pour la cueillette de la berce car elle est robuste. Attention aux éventuelles irritations dues à la sève lors de votre cueillette.

Ne prélevez la racine que si vous en avez vraiment besoin. Son arôme est très puissant, mais il vaut mieux prélever quelques fruits, qui sont eux aussi très aromatiques. Prenez quelques fruits par-ci, par-là, pour permettre à l'espèce de se reproduire.

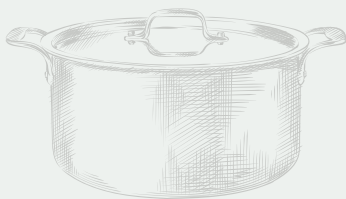
De la berce lactofermentée¹

Ingrédients

- 3 poignées de jeunes pousses de berce (en fonction de la taille du bocal)
- Du gros sel non traité
- 100 g de sel pour 1l d'eau

Etapes

1. Commencez par préparer la saumure, c'est-à-dire l'eau et le sel, afin que le sel ait le temps de se diluer. Si vous en avez trop, vous pouvez utiliser cette eau salée pour cuisiner.
2. Rincez et hachez grossièrement votre récolte de berce
3. Dans un bocal en verre propre, déposez une première couche de berce hachée. Ajoutez une pincée de gros sel et tassez le tout. Le sel doit faire dégorger la plante.
4. Répétez ces étapes jusqu'à atteindre le haut du bocal en laissant environ 4 cm de marge.
5. Versez de l'eau salée jusqu'à recouvrir entièrement les plantes.
6. Refermez le bocal avec un joint.
7. Laissez le bocal à une température de 20-21°C pendant 48h environ pour permettre à la fermentation de démarrer. Pensez à mettre une petite assiette sous votre bocal, car la fermentation peut faire déborder le liquide.
8. Laissez fermenter deux semaines dans un endroit plus frais. Après ces deux semaines, vous pouvez l'utiliser ou bien la conserver encore une semaine, au moins.



Bortsch végétarien

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 oignon
- 3 carottes
- 2 navets
- 2 poireaux
- 6 pommes de terre
- Huile végétale pour la cuisson
- 2 ou 3 feuilles de laurier sauce, une branche de thym et de romarin
- Sel et poivre
- Env. 500g de berce lactofermentée

Etapes

1. Émincez l'oignon et mettez-le dans le fond d'une cocotte, avec deux cuillères à soupe d'huile sur feu vif. Laissez dorer tout en remuant puis baissez le feu.
2. Lavez et découpez tous les légumes en tronçons et ajoutez-les à l'oignon. Faites revenir le tout quelques instants.
3. Versez environ 1,5 litre d'eau, jusqu'à ce que tous les ingrédients soient recouverts d'eau. Ajoutez ensuite les herbes aromatiques, une grosse pincée de sel et du poivre et laissez mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien cuites. Vous pouvez laisser mijoter environ 1 heure.
4. Arrêtez le feu, puis ajoutez la berce lactofermentée avec sa saumure. Ajustez l'assaisonnement en fonction de vos préférences.
5. Servez dans des grands bols, et dégustez bien chaud !



Crème à la Berce et pommes au four

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 belles pommes
- 4 cuillères à café de beurre demi-sel
- 1/2 litre de lait d'amande ou de lait animal
- Deux poignées de fruits de berce secs
- Env. 4 CàC de sucre roux
- 2 cuillères à soupe de maïzena

Etapes

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Hachez grossièrement les fruits secs de la berce ou appuyez dessus avec le plat de la lame du couteau pour les écraser. Versez le lait dans une casserole et faites-le chauffer à feu doux. Dès qu'il commence à bouillir, retirez du feu et ajoutez les fruits secs hachés ainsi que le sucre roux.
3. Laissez infuser pendant au moins 20 min. Vous pouvez aussi laisser infuser la nuit au réfrigérateur.
4. Lorsque le lait est froid, filtrez-le pour retirer les fruits. Remettez le lait dans une casserole à feu doux et ajoutez la maïzena en délayant au fouet. Remuez jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse.
5. Pelez les pommes et évidez-les en les gardant entières.
6. Placez-les dans un plat allant au four. Mettez une cuillère à café de beurre demi-sel au centre de chaque pomme.
7. Enfournez entre 20 et 30 minutes à 180°C.
8. Sortez les pommes du four et servez-les tièdes, nappées de crème aromatisée aux fruits de berce.
9. Vous pouvez ajouter des fruits de berce frais émiettés sur les pommes.

¹ Si vous souhaitez la version originale de la recette avec du bœuf, vous pouvez la trouver ici: nicrunicuit.com/faire/cuisiner/le-veritable-bortsch-aux-betteraves-suries.

Soulager une hypertension modérée

Lorsque notre cœur propulse le sang à l'intérieur de nos artères, il exerce une certaine pression sur leur paroi. C'est cette pression qui lui permet de circuler à travers tout notre organisme. Ainsi, la pression artérielle est un phénomène nécessaire pour que notre sang puisse circuler ! Elle devient problématique lorsqu'elle tend aux extrêmes, en étant trop basse ou trop élevée. Anne Portier donne quelques explications pour mieux saisir ce phénomène de pression artérielle ainsi que des solutions simples pour mieux le gérer.

Qu'est-ce que la pression artérielle ?

Pour que notre sang circule à l'intérieur de notre organisme, il est nécessaire qu'il y ait une certaine tension. Cette tension est induite par 2 facteurs :

- Le cœur et son impulsion, puisqu'il fonctionne comme une pompe.
- Les vaisseaux sanguins de largeurs variées (également appelés artères).

La tension est un mécanisme normal et indispensable au fonctionnement de nos organes. Lorsque l'on prend votre pression, elle est indiquée par 2 nombres, par exemple : 15/8. Le premier de ces nombres correspond à la valeur systolique. La **systole** est le nom de la contraction du cœur, au moment où il se contracte pour propulser le sang. C'est la valeur la plus élevée, le moment où la pression est la plus élevée. Le deuxième chiffre fait référence à la **diastole**, c'est l'autre mouvement du cœur, quand il se relâche pour se remplir de sang. C'est à ce moment-là que la pression diminue sur la paroi des vaisseaux. Néanmoins, il y a toujours un peu de pression pour que le sang continue de circuler.

Quand parle-t-on d'hypertension ?

On parle d'hypertension lorsque le sang exerce trop de pression contre la paroi des artères. Le sang ne circule pas comme il le devrait et une

hypertension mal soignée peut entraîner des lésions aux cœurs ou aux vaisseaux sanguins. Cette mauvaise circulation du sang peut être due à différents facteurs :

- Des artères obstruées par des dépôts graisseux, comme du cholestérol ou du calcium.
- Un surplus de graisse autour du cœur.
- Des plaques d'athérome, une forme de graisse, qui se dépose sur les parois des artères.
- Etc.

Les causes de l'hypertension sont variées et certaines sont en lien avec des facteurs externes. Par exemple, l'hypertension peut aussi découler d'un excès de stress ou des émotions excessives. Ou encore, elle peut aussi être en lien avec une consommation régulière d'alcool. Parfois, l'hypertension est héréditaire.

Régulez votre tension

Lorsque la pression artérielle est trop élevée, de nombreux médecins n'hésitent pas à prescrire des médicaments hypotenseurs. Ces traitements ont pour but d'éviter certains problèmes vasculaires, des hémorragies, des caillots, etc. Ces médicaments agissent directement sur la pression artérielle pour qu'elle reste basse. Toutefois, en faisant en sorte de garder la pression artérielle aussi basse que possible, le sang circule moins efficacement et le corps est moins bien irrigué.

Le problème, c'est que notre pression varie avec notre niveau de stress, de fatigue et d'autres facteurs. Lorsque la tension artérielle est irrégulière, la circulation du sang est elle-aussi irrégulière ainsi que l'irrigation du cerveau, entre autres. Heureusement, des solutions naturelles existent pour influencer sur la tension artérielle.

Cure thibétaine à l'ail



Cette cure, comme son nom l'indique, est composée d'une alcoolature d'ail. Elle permet de nettoyer les vaisseaux sanguins pour évacuer les éventuels résidus qui obstruent le passage, permettant ainsi de réguler la tension. Pour être efficace, il faut suivre cette cure pendant deux, voire trois mois.

Pour la cure en elle-même, la dose d'alcoolature consommée chaque jour est évolutive ! Le premier jour, on commence par prendre 1 goutte le matin, 2 le midi et 3 le soir. Le lendemain, on en prend 4 le matin, 5 le midi et 6 le soir. On continue d'augmenter le nombre de gouttes à chaque prise, jour après jour, jusqu'à atteindre

15 gouttes. À ce moment-là, on diminue les doses en prenant à chaque fois une goutte de moins, jusqu'à arriver à 1 goutte. Puis, jusqu'à ce que le flacon soit vide, il faut prendre 25 gouttes, 3 fois par jour.

Recette d'alcoolature d'ail maison

Dans un bocal, écrasez 350 g d'ail frais et bio dans 200 ml d'alcool à 70°. Ensuite, laissez macérer le mélange pendant 10 jours avant de le filtrer à l'aide d'une passoire par exemple. Laissez reposer la teinture encore 2 jours au frais, le temps que les dépôts d'ail se déposent au fond du bocal.

Les plantes comme solution alternative et douce

Certaines plantes possèdent des propriétés médicinales et permettent d'influencer sur la tension en douceur. Concernant les plantes hypotensives, elles permettent de faire baisser la pression exercée sur les parois artérielles en agrandissant le diamètre des vaisseaux sanguins pour que le sang ait plus de place pour circuler. Elles agissent aussi sur le système nerveux en faisant baisser l'adrénaline: l'hormone responsable du stress, qui peut causer de l'hypertension.

Dans ces plantes, vous trouvez notamment:

- **L'aubépine**, qui a la capacité de faire baisser l'adrénaline. Elle est très efficace si votre hypertension est liée au stress.
- **L'agripaume** quant à elle, calme les palpitations, ce qu'on appelle l'arythmie.

Parfois, le stress est engendré par ce que l'on appelle le système nerveux autonome. Ce dernier porte son nom car il n'est pas possible de le contrôler consciemment. Heureusement, certaines plantes exercent une influence calmante sur lui, ce qui permet de

diminuer le stress nerveux ainsi que, par extension, l'hypertension.

- C'est le cas notamment de la **verveine** et de la **mélisse**. Elles se prennent aussi bien en tisane qu'en extrait de plante fraîche (EPF). En tisane, elles peuvent être consommées de manière régulière et sur le long terme.
- Si vous êtes en surpoids et que vous souffrez de rétention d'eau, ce qui convient le mieux est **l'olivier**. En effet, il possède des propriétés anti-angiotensine (l'angiotensine est localisée dans le rein et il régule la pression artérielle), anticholestérol, anti-hypertenseur et diurétique. Vous pouvez le consommer en tisane (mais elle a un goût très amer), ou bien en EPF. En fonction de votre pression, diluez une cuillère à café d'EPF d'olivier dans un verre d'eau chaque matin, et éventuellement le soir.

Déloger les plaques d'athéromes

L'athérome est le nom que l'on donne aux dépôts de calcaire qui se déposent à l'intérieur des artères et qui les rendent plus étroites. À cause de ces dépôts, le sang dispose de moins d'espace pour circuler ce qui a pour effet d'augmenter la pression.

Pour les déloger, vous pouvez prendre de la **prêle des champs**.

Elle contient de la silice, une substance qui a pour effet d'assouplir les artères qui ont été raidies par les dépôts de calcaire.

Si votre hypertension est plutôt due à une rétention d'eau, prenez plutôt des **fleurs d'hibiscus** en tisane ou des EPF d'orthosiphon.

La cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque est une méthode qui permet de mieux réguler sa tension sans avoir à prendre de médicaments ou de compléments ali-

mentaires. Le principe est simple: en se concentrant sur sa respiration, on active l'ensemble du corps. À chaque inspiration, le système nerveux « de jour » est activé. C'est le système de l'action. Tandis qu'à chaque expiration, le système nerveux « de nuit », se met en route. C'est celui qui permet au corps de récupérer. La plupart des gens ont tendance à d'avantage inspirer qu'expirer. Ce faisant, ils sont en permanence dans l'action et ils ne se reposent pas assez.

La cohérence cardiaque a de nombreux avantages, elle:

- Diminue le stress.
- Augmente la production d'ocytocine, l'hormone de l'amour.
- Améliore la concentration en agissant sur les ondes cérébrales.
- Permet une meilleure immunité.

Pour tester, rien de plus simple. Il suffit de s'asseoir en se tenant bien droit et en étirant la colonne vertébrale. À partir de là, il faut faire 6 respirations abdominales par minute, de manière lente et régulière. Chaque inspiration dure environ 5 secondes, de même que chaque expiration.

Anne Portier



C'est la personne à connaître dans l'univers de la naturopathie. Elle a fondé un dispensaire de soins naturels dans lequel chacun paie en fonction de ses revenus. Elle a enseigné la naturopathie dans de nombreuses écoles et est très sollicitée pour sa grande expertise.

Le bois de Hô, apaisant et calmant

L'huile essentielle de Bois de Hô est issue d'un arbre également appelé Bois de Shiu ou Laurier de Chine. Le Bois de haut est fait du même bois que le Camphrier et le Ravintsara. En fait, ils sont de très proches parents. Ils partagent des propriétés purifiantes et antibactériennes. Le Bois de Hô a acquis des caractéristiques calmantes et antirides qui le rapprochent du Bois de rose. Une chance, car le Bois de Rose est malheureusement menacé d'extinction.

La puissante famille des Camphriers

L'huile essentielle de bois de Hô, derrière ce nom exotique, est extraite de l'écorce d'un arbre originaire de Chine, comme son nom le laisse deviner. Il s'agit d'une espèce de camphrier du latin de *Cinnamomum camphora*. Vous l'aurez peut-être remarqué, il s'agit de la même dénomination latine que le Ravintsara ou le Camphrier. Pour les différencier, leur nom latin est suivi d'une indication sur une de leur caractéristique. Pour le bois de Hô, il s'agit d'une indication sur sa haute teneur en linalol, indiqué par l'ajout de *var. linaloolifera* à la fin du nom latin. En fait, les huiles essentielles de **Ravintsara**, de **Camphrier** et de **Bois de Hô** sont extraites de la même espèce d'arbre, ce qui les différencie est lié à leur situation géographique.

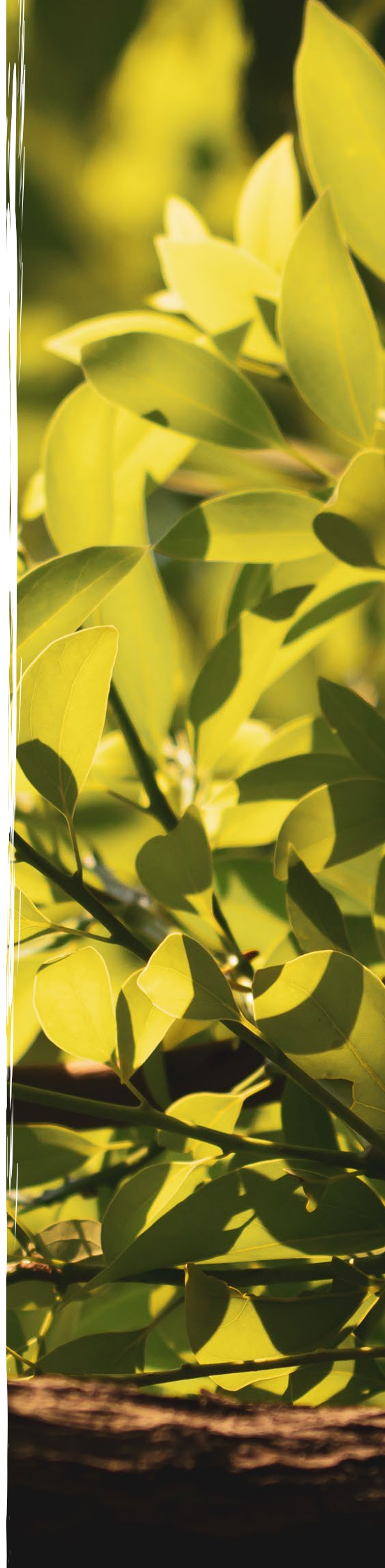
Le Ravintsara pousse à proximité de Madagascar, le Camphrier proche du Vietnam, tandis que le bois de Hô est originaire de Chine. Au fil de l'évolution, leur milieu respectif a forcé chacun de ces arbres à s'adapter et ils ont modifié leurs propriétés en conséquence. Malgré les différences liées à leur environnement, le Bois de Hô et le Ravintsara partagent plusieurs propriétés.

Par exemple, ces deux huiles essentielles sont appréciées pour leur effet :

- stimulant et fortifiant pour le système immunitaire,
- énergisant et vitalisant lorsqu'elles sont appliquées en massage.

C'est pourquoi l'huile essentielle de bois de Hô est conseillée pour se prémunir contre les infections, les virus et les bactéries qui mettent notre corps à mal, en particulier durant les froids mois d'hiver.

Étrangement, les bienfaits du Bois de Hô sont très proches de ceux du Bois de Rose, bien qu'ils n'appartiennent pas à la même famille.



Le jumeau du Bois de rose

Les utilisations de ces deux arbres de la famille des Lauraceae sont très proches. Par exemple, tous les deux sont très prisés en cosmétique. Le Bois de Rose, *Aniba rosaeodora*, est originaire de la forêt Amazonienne et son exploitation est problématique car il est aujourd'hui menacé d'extinction. Le fait qu'il puisse être partiellement remplacé par du Bois de Hô est une bonne nouvelle, ce dernier n'étant pas menacé d'extinction. Ces deux huiles essentielles partagent des propriétés anti-âges, raffermissantes et cicatrisantes car elles ont la capacité de raffermir les tissus cutanés si elles sont employées régulièrement. Elles peuvent même s'avérer utiles pour traiter certains problèmes de peau, tels que l'eczéma ou l'acné. Pour profiter de ces bienfaits, il suffit d'en ajouter une goutte dans la crème ou l'élixir utilisé au quotidien sur la peau. Si vous n'utilisez pas de crème, elle se mélange très bien avec une huile végétale. Certaines huiles sont plus appréciées que d'autres pour leur vertus anti-rides, telles que l'huile de rose musquée, l'huile de pâquerette ou l'huile d'argousier, entre autres¹.



Une forte concentration en linalol

Bien qu'il donne un coup de fouet au système immunitaire, le Bois de Hô a paradoxalement aussi l'effet de détendre et d'apaiser le corps. Il doit son effet à une molécule bien particulière qui le compose à plus 80% : le linalol. Il s'agit d'une molécule chimique que l'on retrouve dans la majeure partie des huiles essentielles et en particulier dans le thym à linalol et plusieurs espèces de lavande, mais en quantité plus faible. Attention toutefois, car cette molécule peut provoquer des réactions allergiques ! Le plus sage est de déposer une ou deux gouttes d'huile essentielle de Bois de Hô dans le creux du coude et d'attendre 24 heures pour vérifier qu'il n'y a pas de réaction. Le linalol est très prisé dans l'industrie du parfum, car son odeur est très agréable : elle se rapproche un peu de celle du muguet. En plus de son odeur, le linalol possède des propriétés médicinales très appréciées. Il est connu pour ses **propriétés calmantes**. Son action calmante s'applique aussi bien à l'agitation liée au stress, aux douleurs et aux angoisses. En effet, il **agit sur le système nerveux** en exerçant une action **anesthésiante et anti-douleur**². C'est pour quoi cette huile essentielle est une bonne aide pour trouver le sommeil plus facilement.

Contre-indication

L'huile essentielle de bois de Hô peut provoquer des réactions allergiques à cause de sa forte concentration en linalol : c'est puissant ! C'est à éviter pour les femmes enceintes ou allaitantes et pour les enfants de moins de 7 ans.

Utilisations

Pour retrouver de la sérénité

Si vous ressentez une baisse d'humeur et de motivation, le Bois de Hô peut aider. Mélangez une goutte d'huile essentielle de Bois de Hô avec 4 gouttes d'huile végétale (amande douce, argan, jojoba, etc). Avec votre mélange, massez votre plexus solaire 2 fois par jour pendant 3 semaines. Au bout de ce laps de temps, faites une pause.

Pour diminuer les cicatrisés et les vergetures

Le Bois de Hô permet aux tissus de se resserrer et de mieux cicatriser. Il ne fera pas disparaître vos cicatrices par magie, mais il permettra de les atténuer. Mélangez 5 gouttes d'huile essentielle de Bois de Hô avec 10 gouttes d'huile végétale de rose musquée et massez directement la zone où se trouve la cicatrice ou la vergeture.

Pour un effet antiride

Mélangez 2 gouttes d'huile essentielle de Bois de Hô avec 2 gouttes d'huile essentielle d'hélichryse et 4 gouttes d'huile essentielle de rose de Damas dans 50 ml d'huile végétale de rose musquée. Appliquez votre huile antiride tous les soirs avec des petits massages circulaires.



1 <https://www.herboristerie-moderne.fr/huiles-essentielles/huiles-essentielles-simples/huile-essentielle-bois-de-ho.html>
2 <https://www.compagnie-des-sens.fr/linalol/>

Rencontre avec Catherine, herboriste

C'est à l'intérieur de son espace de soin, dans sa yourte tournante, que Catherine m'a accueillie. Malgré un ciel gris chargé de pluie, la luminosité règne dans cet espace atypique, grâce à ses baies vitrées et sa coupole. Les gouttelettes tambourinent sur la toile avec douceur, une fumée parfumée s'échappe de ma drôle de tasse artisanale et artistique. A n'en pas douter, j'ai pénétré dans le monde résolument poétique d'une herboriste-cueilleuse de couleurs.



Tu as construit une yourte qui tourne sur elle-même pour y réaliser des soins, ce n'est pas commun ! Cela existait-il déjà ? Et pourquoi tournante ?

Ce n'est que durant le processus de réalisation que j'ai appris qu'il en existait deux à l'étranger. Ici, c'est une conception basée sur l'audace. Oui, l'audace, car se lancer dans un tel projet avec deux sous en poche dans le but, peut-être utopiste, de faire sécher une septantaine de plantes médicinales – d'où la nécessité de la faire tournante afin de gérer l'humidité, la chaleur, le froid – m'a demandé de la foi, de la résilience, de la patience, de la persévérance et de sortir de ma zone de confort. Avec cette yourte, je ne travaillais plus avec

la subtilité des fleurs, mais avec des poutres de bois, du métal, de la pierre, de la laine. Disons que les outils ne sont pas les mêmes ! Oser réaliser ses rêves fait rêver les autres et les miens me font grandir. Celui-ci a déployé ma débrouillardise, augmenté mes compétences et surtout, m'a permis de rencontrer des gens extraordinaires. J'ai reçu des aides complètement improbables, chaque fois que j'en avais besoin. Cela crée des liens et rend la vie vibrante et vivante.

Tu te définis comme « une cueilleuse de couleurs », est-ce en lien avec tes créations artistiques ?

Je dirais oui et non. Cueillir des plantes, en particulier leurs fleurs, est pour moi une manière de toucher à l'expression du subtil sur cette terre, expression que je transpose dans le mot « couleur ». Prenez le temps de contempler des fleurs gorgées de soleil en fin de journée avec votre regard d'enfant... il émane une lumière des pétales colorés, comme une aura. Vous aurez peut-être le même sentiment que moi : celui d'être entourée de mini-lampadaires. Le génie d'adaptation du monde végétal et son infini beauté ne peut échapper au nez de l'herboriste-cueilleuse que je suis ! J'ai besoin de rendre hommage à cette poésie et magie du vivant par mon art et mes tableaux de séchage.

Qu'entends-tu par « tableaux de séchage » ?

Je cueille les plantes en petite quantité, dans mon petit jardin permacole et en nature, fleur après fleur. Au début de ma passion, sans m'en rendre compte, je les séchais fleur après fleur. Au fil de mes cueillettes, je voyais apparaître devant moi des tableaux éphémères sur mes claies de séchage. Ainsi, est né naturellement mon art, ma gratitude et mon désir d'honorer ce monde vital. Ce besoin sommeillait en moi, car les plantes m'accompagnent, me guérissent, m'embellissent depuis toujours. Ce n'est que lors de mes trois années d'études d'herboriste, durant lesquelles, j'ai vécu de nombreux deuils, qu'il a émergé. Les plantes que j'ai trouvées sur mon chemin m'ont portée et aidée à traverser ces épreuves douloureuses dans la joie. Ce besoin est devenu une évidence. Le titre de mon mémoire le démontre clairement : « Gratitude, hommage et art ». Par ailleurs, lors de la création d'un mouvement de résilience poétique, j'ai rencontré Marie-Claire, une dame au caractère bien trempé. Passionnée par la nature et les plantes, elle a désiré approfondir ses connaissances en m'aidant et en cueillant pour moi. Je pensais que ce n'était pas possible, vu mes hautes exigences dans cet art de la cueillette. Elle est parvenue à atteindre mes critères avec enthousiasme, en échange

de mon savoir. Aujourd'hui, elle cueille et crée ses propres tableaux et tisanes. Je me sens profondément reconnaissante de son soutien précieux. Elle est un cadeau de la vie.



Que fais-tu des fleurs et plantes médicinales que tu sèches ?

Je les mets dans des pots en verre pour ensuite les transformer en tisanes, mais pas n'importe comment ! Fin 2016, j'ai créé le concept de « tisane-intuitive ». L'idée est de créer, sur mesure, une tisane suite à un tirage à l'aveugle. Aux prémices de ce projet, tous mes bocaux numérotés trônaient sur mon stand, à côté d'un chapeau haut de forme noir qui contenait les numéros de chaque pot. J'avais une baguette magique, pailletée, multicolore, et j'accueillais les gens, munie de lunettes d'Harry Potter, c'était joyeux ! Une personne tirait sept ou huit numéros dans le chapeau. Je sortais ensuite les pots correspondants et créais sa tisane en lui expliquant le message, des anecdotes et les vertus des plantes qui la composaient. La démarche prenait 45 minutes. C'est tout naturellement, que mes explications sont devenues livret, les numéros, des cartes illustrées, l'ensemble, un jeu auto-édité fin 2021.

Ce jeu dont tu parles, c'est « L'oracle des plantes médicinales » ?

Oui, c'est une autre de mes grandes aventures créatrices un peu folles. Là aussi, je l'ai lancée dans les mêmes conditions financières, avec la même audace, les mêmes qualités, d'autres rencontres et dons reçus incroyables, mais cette fois, avec des apprentissages dans les domaines de la recherche de fonds, du droit à l'image, de l'impression, du graphisme et de la propriété intellectuelle. La biodiversité et mes inspirations profondes sont les « leitmotiv » de ma passion, ce qui a conduit à une collaboration de huit artistes et artistes en herbe qui ont chacun illustré dix plantes pour créer un jeu de cartes sous forme de « galerie d'art ». Quant aux pochettes, elles sont créées par des artisanes ou ateliers protégés. Toutes et tous sont principalement de ma région et de ses alentours, en Suisse. Etant limitée financièrement, j'ai commencé par illustrer moi-même quinze plantes, puis durant le COVID, des artistes sont arrivés sur ma trajectoire au fur et à mesure. Il m'aura fallu un an et trois mois pour rassembler l'argent de deux cents préventes pour assumer les frais d'impression en Suisse, en série limitée, dans des matériaux de belle facture... un pèlerinage en soi !

Il y a des descriptions pour chaque plante dans cet oracle ?

Oui. En quinze années d'apprentissage auprès des plantes, de transformations en tout genre, de contemplations, de roulades dans les prés, d'observations, de stages divers et variés, d'innombrables lectures et de formations... le bout de mes doigts a appris l'intelligence du vivant. Quant à mon intellect, il a emmagasiné leurs vertus thérapeutiques, ainsi que leurs utilisations culinaires, tinctoriales, un pan de leur histoire et même des brins de latin ! Transposez toutes ces connaissances en textes poétiques, drôles, parfois coquins comme une fée et finalement didactiques et vous obtenez le livret de mon oracle ! Ça a été un délice, même si après leur écriture, j'avais l'impression d'être dépouillée et de ne plus rien savoir.

D'où te vient cet amour pour la végétation ?

De mon enfance: mes grands-parents étaient maraîchers et paysans de montagne. Comme une grande majorité des gens de l'époque, j'imagine, elle a été baignée de nature et de simplicité, une chance à mes yeux. Deux anecdotes de vie ont particulièrement marqué cet amour. Avec ma famille, je



passais mes vacances dans un chalet sans eau ni électricité dans les Alpes. Vacances accessibles financièrement pour mes parents et les plus heureuses et irremplaçables de ma vie. A côté de ce chalet, coulait une fontaine échançrée par une cassure dans la pierre sur son devant. Pas plus haute que trois pommes, j'accédais à l'eau à cet endroit et m'amusais à tapisser le bassin de fleurs cueillies alentours. Un jour, je me suis trop penchée et je suis tombée la tête la première dans cet élixir floral. Ce n'est que grâce à l'intervention de ma marraine que j'ai eu la vie sauve. Elle m'a sortie de l'eau en me prenant par les pieds. Peut-être qu'à ce moment, j'ai reçu la « grâce » du monde végétal. Quelques temps après, à la ferme où travaillait mon père, c'est dans la fausse à purin, vidée quelques jours auparavant, que je suis tombée. J'ai été récupérée de justesse. Peut-être que cette fois-là, j'ai été bénie « de chance » par le monde végétal en putréfaction.

Est-ce que ces plongées brutales dans le monde végétal ont éveillé quelque chose ?

Peut-être, car avec les années et le temps que je passe dans la nature, j'ai eu le sentiment que mes émotions n'étaient pas exclusivement liées à moi-même, mais aussi à ce qu'il se passe dans le monde. Parfois, j'ai l'impression de sentir couler des larmes universelles de mes yeux, parce que je ne sais pourquoi je pleure, mais je dois pleurer. D'autres fois, c'est une colère qui provient de je ne sais où que je ressens et qui me traverse. J'ai du mal à l'expliquer, car je ne lis quasi pas de journaux, n'écoute pas la radio, j'observe et travaille avec la terre, le vivant, le silence. Je suis témoin des changements qui se déroulent sous mes pieds. De ce fait, je reste très connectée au monde qui m'entoure. J'entends et je vois, par exemple, quand la nature est sèche et qu'elle crie « j'ai soif ». En 2018, mes ados et mon entourage suivaient Greta Thunberg et manifestaient pour le climat dans les rues. Cette année-là, les champs

étaient recouverts de coquelicots, en septembre, j'ai ressenti qu'un drame se déroulait dans les profondeurs de mes entrailles. Sans réfléchir, j'ai commencé à coudre jour et nuit, des manteaux rouges...

Quel est le lien avec les coquelicots ?

Le coquelicot, c'est le symbole du *Souvenir de la Première Guerre Mondiale*, honoré chaque 11 novembre par les membres du Commonwealth britannique. Cette fleur robuste et poétique a recouvert et embelli la terre qui a été dévastée par les bombardements et les tombes des innombrables soldats sacrifiés. Le coquelicot est un symbole fort, un cri de vie ! Sa graine peut rester à l'abri dans le sol jusqu'à 60 ans. Un plan de terre peut porter jusqu'à 60'000 graines. Si la terre est remuée de façon massive, les graines photosensibles sont portées à la lumière du soleil et se manifestent en fleurs, comme par magie. Quant à ces manteaux que j'ai cousu de manière compulsives, ils sont devenus « Les Fillettes Coquelicots ». Je voulais que les gens se tournent vers ces champs de la couleur de la passion, qu'ils regardent la beauté du monde, qu'ils s'émerveillent encore ou à nouveau ! Étonnamment, je n'étais pas la seule dans cet élan. En France au même moment, le mouvement de résistance « Nous voulons des coquelicots » est né !

Comment as-tu transmis ta vision poétique du monde ?

Concrètement, en cousant une septantaine de petits manteaux rouges pour enfants de 2 à 8 ans. J'ai fait transformer les chutes de tissus en papier ensemencé de graines de coquelicots par un atelier protégé. J'ai acheté des graines de plantes qui poussent à l'ombre du blé dites « messicoles » ou « flore ségétale ». Le 90% de ces plantes a disparu de nos champs surmenés. J'ai aussi cousu des manteaux de couleur différente, appelés « Petits théâtres », ils contiennent des broderies qui racontent une histoire ! Ils ont été contés

en musique, en public, dans des lieux variés. J'ai invité les enfants qui voulaient bien porter un manteau pour l'occasion à semer du blé bio avec des graines de plantes des moissons. En semant dans le champ préparé pour la performance, d'une ferme qui travaille la terre en bio depuis plus de quatre ans, c'est le nombre d'années minimum pour réobtenir un sol suffisamment sain pour ces plantes au nom poétique, coquelicot, bleuet, miroir de Vénus, adonis, etc. Le jour-même, en souvenir, chaque enfant obtient un certificat qu'il imprime lui-même à l'aide d'une presse Gutenberg et de son créateur-ébéniste, sur le papier recyclé et rempli de graines de coquelicots ! C'est un mouvement de résilience poétique à défaut de résistance politique !



Comment se porte ce mouvement aujourd'hui ?

Il se porte sur mes deux petites épaules, elles-mêmes soutenues par quelques amies et... vous ? Il fait sa part de colibri jusqu'au jour où mes épaules flancheront. Je reste humble, je ne changerai pas le monde, mais j'aurais au moins fait germer quelques graines de poésie dans les champs, dans le cœur des gens et surtout dans celui des enfants participants. Le prochain « semer » des Fillettes Coquelicots se déroule le dimanche 8 octobre 2023. Il est aujourd'hui ouvert à tout public, du moment que vous portez du rouge.

Pour en découvrir davantage, rendez-vous sur catherinedubosson.net/lesfillettescoquelicots

Propos recueillis par Mathilde Combes

Un shampoing solide pour cheveux secs



Un shampoing sert à assainir le cuir chevelu et dégraisser les excès de sébum. En faisant votre propre shampoing solide, vous pouvez adapter la composition en fonction de vos besoins spécifiques! En plus d'être efficace, le shampoing solide est écologique : pas d'emballage plastique, et c'est très pratique à emporter avec soi et simple à utiliser.



Ingrédients

- 50g de tensioactif SCI ou SCS, le SCI est le plus naturel, il est extrait de la noix de coco
- 15 g de poudre de Brahmi, une poudre ayurvédique qui stimule la pousse des cheveux. Si vous avez des cheveux gras, prenez de l'argile à la place
- 20 g d'huile de ricin ou de coco pour les cheveux secs ou de l'huile de jojoba pour les autres types de cheveux
- 15 g d'eau florale de camomille ou de rose de Damas
- 20 gouttes d'huile essentielle ou autre fragrance pour donner une légère odeur

Préparation

Étape 1

Pesez tous les ingrédients (sauf l'huile essentielle) et mélangez-les dans un bol. Si vous utilisez des beurres ou des huiles solides à température ambiante (comme celle de coco), commencez par les mettre

seules au bain-marie pour faire les faire fondre avec l'eau. Ajoutez ensuite les poudres et le SCI. **ATTENTION** au SCI, le fait de l'inhaler peut irriter les voies respiratoires, pensez à porter un masque ou travailler dans une pièce bien aérée.

Étape 2

Faites chauffer doucement les ingrédients au bain-marie. Pas besoin de chauffer au maximum, pour ne pas altérer les principes actifs. Remuez sans interruption avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que la pâte devienne homogène et épaississe.

Étape 3

Dès que la pâte est homogène, retirez-la du bain-marie et malaxez-la avec vos doigts. À ce moment-là, ajoutez l'huile essentielle si vous le souhaitez.

Étape 4

Remplissez vos moules en silicone avec la pâte, avant qu'elle ne refroidisse. Tassez bien pour remplir les moules et lissez le dessus avec une spatule.

Étape 5

Laissez vos pains de shampoing refroidir à température ambiante pendant 1 journée au minimum. Puis,

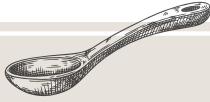
démoulez-les et laissez sécher à l'air libre pendant deux jours.

Utilisation

Pour l'utiliser, mouillez vos cheveux et le pain de shampoing. Frottez le shampoing directement sur vos cheveux mouillés en faisant des mouvements circulaires. Quand il y a assez de mousse et de shampoing, posez-le et continuez votre massage du cuir chevelu. Puis rincez. Pour garder votre shampoing solide le plus longtemps possible, faites le bien sécher entre chaque utilisation.



Confiture de coquelicots et pétales en chocolat



Ingrédients pour la confiture

- 2 grandes poignées de pétales de coquelicot
- 200g de sucre
- 2L d'eau
- 12g d'agar-agar

Ingrédients pour les pétales

- 80g de chocolat noir fondu
- 10 à 20 pétales de coquelicot



Recette de la confiture de coquelicot

1. Avant de cuisiner vos pétales, laissez-les à l'air libre pour laisser le temps aux insectes cachés à l'intérieur de fuir;

Avec l'arrivée du printemps, les coquelicots fleurissent et colorent nos champs d'un magnifique rouge vif. Cette fleur, que nous avons l'habitude de voir dans nos paysages, est aussi très appréciée dans l'assiette! C'est l'ingrédient idéal pour ajouter une petite touche de couleur à vos plats. Dans cette recette, René Mathieu vous fait découvrir sa confiture de coquelicot assortie ses pétales enrobés de chocolat! Une recette de petit déjeuner originale et riche en couleurs, pour surprendre les plus gourmands.

2. Faites macérer les pétales de coquelicot dans l'eau et le sucre pendant une journée ou une nuit entière. Utilisez 100g de sucre pour 1L d'eau ;
3. Versez le tout dans une casserole puis ajoutez l'agar-agar. Il faut compter 6g d'agar-agar pour 1L d'eau ;
4. Faites bouillir la préparation à feu doux pendant une vingtaine de minutes ;
5. A l'aide d'une louche, versez le liquide toujours en ébullition dans vos pots à confiture ;
6. C'est prêt !
3. A l'aide de la poche à douille, nappez de chocolat les contours de chaque feuille ;
4. Placez ensuite une seconde feuille de cuisson sur le dessus des pétales et tapotez le tout pour étaler légèrement le chocolat. Puis, conservez au congélateur pendant 30 minutes ;
5. Régalez-vous !

Astuce: une fois le couvercle mis, mettez le pot à l'envers sur la table. La chaleur va naturellement stériliser la zone autour du couvercle et mettre le contenu « sous vide ».

Recette de pétales de coquelicot au chocolat

1. Faites fondre 80g de chocolat noir au bain-marie puis mettez-le dans une poche à douille ;
2. Disposez ensuite vos pétales de coquelicot à plat sur une feuille de cuisson en gardant de l'espace vide entre chaque pétale ;

René Mathieu



Ce chef cueille lui-même ses ingrédients en forêt et propose des plats 100% végétaux dans son restaurant au Luxembourg. Meilleur chef du Luxembourg en 2021 par le Gault & Millau, il est premier du classement mondial des meilleurs restaurants de légumes.



Cueillir
Se nourrir, se soigner
Revue mensuelle

Société éditrice
TSA Publications, société anonyme au capital de 100.000,00 CHF,
dont le siège social se situe Place Saint-François 12 Bis,
1003 Lausanne, Suisse, inscrite dans le Canton de Vaud
et dont l'IDE est CHE-390.144.123, représentée
par M. Sébastien de Dianous, en sa qualité de Directeur Général.

Directeur de la publication
Sébastien de Dianous

Rédactrice en chef
Mathilde Combes

Éditrice
Deborah Badoux

Graphiste
Rebecca Wallach

Dépôt légal
À parution
ISSN: 2673-8791 (imprimé) 2673-8805 (en ligne)
Imprimé en France par: Corlet Imprimeur
14110 Condé-en-Normandie

Prix
À partir de 14 € / trimestre
(hors frais d'impression et de port)

Crédits photos
Olivier du Suau de la Croix | Feng Yu – saki80 – ArtKio – schab –
MoreVector – nadiia_oborska | Lauredin – olko1975 – marcin jucha –
Antares_NS – Morphart Creation – R. Maximiliane – Tommi Syvanpera –
Nadine.de.trevile – Eileen Kumpf – marineke thissen – kostrez – UMB-O
– Pavel Rumlena – IvanaStevanoski – Heike Rau – grop – Morphart
Creation – M9K – nitinut380 – SuperArtWorks – Angorius – Marian Weyo
– blew_s / Shutterstock.com