

3. ENTRE NOUS

La première Fête des Simples du bassin nantais aura lieu au Bignon (44) le 24 septembre 2022 de 10h à 18h.

- Marché de producteurs de plantes : tisanes, sirops, baumes, hydrolats, ...
- Atelier d'herboristerie, balade botanique, visite de jardin, démonstration de distillation, ...
- Concert, conférence et animation enfants, ...

Entrée gratuite.

B. ASSOCIATION L'HERBATÈQUE

Les dimanches après-midi, rendez-vous mensuel dans une belle campagne boisée.

Ensemble, nous ramassons des plantes avant de les laver, les broser, les couper, les mettre à faner ou à sécher, les réduire en poudre, les percoler, les macérer, ...

Nous brosons de la racine de Valériane, filtrons du Jiaogulan, percolons de l'Aschwaganda, préparons une mouture de Pissenlit et de Berce, macérons des Marrons d'Inde et battons du Chardon Marie. Nous repartons heureux avec nos préparations de sirops crus de Radis Noir d'Oignon et d'Ail imbuables mais très efficaces, de l'Aloe Vera à replanter, des semences ou encore une teinture mère magique pour soigner nos maux.

Plus de détails sur : <http://www.letrespetitjardin.net/>

Frédérique SOULARD, conteuse

C. AGENDA

Evènement	Date	Lieu
Ateliers l'Herbatèque	Les 1ers dimanches de chaque mois avec inscription	Le Très Petit Jardin Notre-Dame-des-Landes
Chantiers collectifs	Tous les mardis de 14 à 17h, sans inscription	Le Très Petit Jardin Notre-Dame-des-Landes

Envoyez-nous vos questions, témoignages, ou demandez à vous abonner à ce fanzine gratuit, à legrimoire@riseup.net



Fanzine des passionnés et professionnels des plantes aromatiques et médicinales du Bassin Nantais
février 2022
n°4

LE PRINTEMPS DES SIMPLES

SOMMAIRE

1. Zoom sur le syndicat des **SIMPLES**
 2. Secrets d'herboristes
 - a. SOS peau en détresse
 - b. Séchoir maison
 3. Entre nous
 - a. La fête des **SIMPLES**
 - b. Association **l'Herbatèque**
- a. Agenda**

1. ZOOM SUR LE SYNDICAT DES SIMPLES



Créé en 1982 le syndicat regroupe aujourd'hui plus de 500 productrices et producteurs français.

Une marque a été créée pour identifier les produits fabriqués par les adhérents du syndicat.

Les professionnels disposant de la marque **SIMPLES** respectent un cahier des charges très strict en ce qui concerne la protection de l'environnement, la qualité de la production et le respect du consommateur.

En outre, être productrice ou producteur "SIMPLES" c'est se mobiliser pour :

- la production et la commercialisation de PPAM* de qualité,
- les usages, les savoirs et savoir-faire traditionnels relatifs aux PPAM,
- la reconnaissance d'un nouveau diplôme d'herboriste, qui serait celui de paysan.ne-herboriste,
- sensibiliser à la protection de l'environnement, aux alternatives de productions agricoles, de santé et d'hygiène de vie (alimentation sauvage, phytothérapie...),
- favoriser les échanges avec d'autres producteurs de PPAM dans le monde.

PPAM* : Plantes à Parfums Aromatiques et Médicinales

2. SECRETS D'HERBORISTES

A. SOS PEAU EN DÉTRESSE !

Ce baume aurait dû s'appeler SOS d'un terrien en détresse, en référence à la chanson de Balavoine, mais le titre était trop long pour être inséré sur l'étiquette !

Je me présente : Katia, productrice de plantes aromatiques et médicinales à Nort-sur-Erdre. J'ai réalisé ce baume à la demande de ma voisine Océane pour son petit garçon de 4 ans Noéwan, qui fait de l'eczéma au niveau des articulations.

La préparation est réalisée en associant un macérât huileux et de la cire d'abeille pour le faire durcir.

Un macérât huileux consiste à faire macérer une ou plusieurs plantes sèches dans une huile végétale.



La finalité est de transférer certains principes actifs des plantes vers l'huile. Le baume SOS peau en détresse, est effectué à base d'une macération huileuse de trois plantes : la Pensée Sauvage, le Souci, et le Plantain Major.

Après avoir appliqué le baume matin et soir pendant une semaine, Noéwan n'avait plus d'eczéma.

Katia BACLE, productrice de PPAM à Nort-sur-Erdre

B. SÉCHOIR MAISON

Comme cité précédemment, le séchage est une étape cruciale de la conservation des plantes médicinales. Faites sécher vous-même les plantes de votre jardin pour fabriquer vos propres tisanes ou macérations huileuses grâce à cette méthode simplissime !

Etape 1

Trouvez des cagettes en bois, de préférence, toutes de la même taille pour pouvoir les empiler.



Etape 2

A l'aide d'une pince, otez les agrafes du bas de la cagette pour en retirer le fond.

Etape 3

Agrafez votre nouveau fond sur l'extérieur de la cagette en partant du côté le plus large, puis en continuant avec le bord opposé et enfin les autres bords. Tendez bien et découpez le surplus si nécessaire.

Vous pouvez utiliser pour cette étape une grille très fine en aluminium que l'on trouve dans des magasins de travaux manuels, un tissu type "toile à beurre" ou encore un vieux T-shirt !

Etape 4 (optionnelle)

Scotchez les côtés, par dessus les agrafes pour un aspect finit ou tout simplement pour éviter les griffures du grillage si vous en avez utilisé.

Etape 5

Votre séchoir maison est désormais prêt : déposez une fine couche de plantes au fond de votre cagette en veillant à l'isoler de la lumière directe du soleil, dans une pièce sèche, chaude et en brassant une fois par jour.

Astuce : vous pouvez utiliser de la ficelle pour suspendre vos cagettes au dessus de sources de chaleur.

Julia GAROFF, passionnée de plantes médicinales