

# En compagnie des plantes

## La feuille des Plantes Compagnes

### AU SOMMAIRE

- Page 2 : Évoluer au sein du vivant - Semer au vent
- Page 4 : Viure au jardin - Agenda de saison & adhésion
- Page 5 : Créer avec les plantes - La naissance d'un jardin
- Page 8 : Rencontrer les plantes - L'aigremoine
- Page 10 : S'aventurer en botanique -
- Page 12 : Se relier - Message du Grand Chêne
- Page 13 ; Se relier - Bourgeons de lune
- Page 15 : Se régaler - Cuisine printanière
- Page 16 : S'enlivrer - La vie secrète des arbres
- Page 17 : Raconter - En quête de nos sens



Lorsque les premiers beaux jours arrivent, que la terre s'éveille et reverdit, que la tiédeur parfumée de l'air nous caresse la peau, entre dans la poitrine, semble pénétrer au cœur lui-même, il nous vient des désirs vagues de bonheurs indéfinis, des envies de courir, d'aller au hasard, de chercher aventure, de boire du printemps.

Guy de Maupassant

# Évoluer au sein du vivant

DANS CETTE RUBRIQUE ON S'INTÉRESSE AUX CYCLES DU VIVANT, ON VIENT LES EXPLORER ET RÉFLÉCHIR À NOTRE PLACE EN TANT QU'HUMAIN AU SEIN DE CES CYCLES.

## Semer au vent

Voici le printemps d'une nouvelle année. Mais qu'est-ce qu'une année, sinon le nom que nous donnons à l'entièreté du cycle des saisons que caractérise - sous notre latitude - la ronde qu'effectue la terre autour du soleil. Il est bien des lieux où ce cycle est vécu et nommé très différemment. Où le rapport du jour avec la nuit est différent. Où les saisons sont différentes. Où les plantes, les animaux sont tout autre que celles et ceux que l'on côtoie. Où l'on ne peut que constater, en augmentant les points de vue, que l'espace et le temps, et par la même nos modes de vie sont - ne sont que - des visions parmi d'autres, celles des histoires que nous créons pour raconter le monde, pour raconter la vie.

Une de ces histoires, c'est celle du printemps qui revient au début du cycle de chaque nouvelle année. Quelle joie en cet instant de revivre nos amitiés printanières : le bonjour tendrement explosif des fleurs femelles du noisetier, les feuilles pétillantes de vie de l'ail des ours, le jaune hypnotique, cosmique, de la ficaire, et puis, les farandoles et les voix des oiseaux, des insectes, de l'infinité des verts qui se déploient.

Et pourtant. Tandis que j'écris en plein soleil, avec les oiseaux, les insectes et les plantes qui s'éveillent et entrent avec vigueur dans les paysages où ce nouveau printemps les convie, il y a quelque chose que la beauté ne parvient pas à effacer. Le faudrait-il d'ailleurs ? Rien n'est moins sûr...

C'est la colère et si j'y pense, ce n'est pas le premier printemps qui me l'inspire. En médecine chinoise, la colère est l'émotion liée au printemps. Et la paix, son miroir. Mais je me dis, la paix pourrait être en premier plan et la colère, en miroir. Mais la colère est une émotion, pas la paix. La colère sert à émouvoir et invite à se mouvoir. La paix est un état (on pourrait lui mettre une majuscule, non ? À l'État de la Paix).

En ce temps d'équinoxe de printemps, il est question d'équilibre. Je me demande... Faut-il beaucoup de colère pour beaucoup de paix ? Un tout petit peu de paix, est-ce que ça fait un tout petit peu de colère ?

Colère et paix. Ce n'est pas du tout la même proposition que le fameux « guerre et paix ». Il y a de bonnes colères. Des colères justes et nécessaires. Des colères qui poussent à l'intérieur de nous pour se dire quand la paix lui demande, en soutien, en ré-action, à son secours. Il n'y a je crois pas de bonnes guerres. Pas de guerres justes ni nécessaires. Les guerres ne poussent pas au secours de la paix, elles la repoussent.

Et voilà ! C'est le printemps. Le renouveau. La vie qui s'élanche et je vous parle de colère.



Les plantes m'ont rappelé quelque chose ces derniers jours. Que chaque graine dispersée au vent, avec espoir, tendresse, dans l'élan de la vie donnera de la vie - à une future plante, ou à l'oiseau passant par là, tous deux porteurs et créateurs de vie en retour. Le vent, élément lié au printemps, est tissé de toutes les voix du monde. Celles des peuples végétaux, animaux, paysages y sont innombrables et il est temps de les entendre.

En ce printemps nouveau, unique, différent de tous les autres comme sont différents tous les printemps, voilà le chant que j'entends dans le vent. Semez. Plantez. Des graines de plantes et des plantes. Et pour chaque graine, et pour chaque plante, semons, plantons, la paix. Et faisons de tous les gestes possibles, une graine de paix. Une graine de tomate, un pied de bourrache, une graine de paix. Un pas, une graine de paix. Un regard, une parole, un souffle, une graine de paix. Pas pour enterrer la colère mais pour la transcender et lui rendre sa raison d'être : la paix, comme une réponse, comme un don, comme une puissance de vie.

Une paix, finalement, toute printanière.

Claire

## Vivre au jardin

DANS CETTE RUBRIQUE, ON VOUS INFORME OU ON REVIENT SUR CE QUI SE PASSE AU SEIN DU JARDIN ET DE L'ASSOCIATION AU FIL DE LA SAISON

## Agenda de saison & adhésion

Vous avez été nombreuses et nombreux à participer à l'AG de l'association et nous vous en remercions. C'était un moment joyeux de partage avec vous, nous y avons même fait chanter les plantes ! Votre présence nous est chaleureuse et précieuse, elle nous permet d'avancer sur le chemin, avec vous.

Si vous souhaitez nous rejoindre, il est toujours possible de prendre votre adhésion. Cela peut se faire via notre site internet ou en direct à Montgesoye. L'adhésion vous permet de bénéficier de 2€ de remise sur chacune des animations que nous vous proposons.

Certaines ont déjà eu lieu et d'autres invitations printanières sont à venir.

Vendredi 17 avril : Vannerie sauvage au bord du chemin

Dimanche 19 avril : Herborisation printanière

Mercredi 22 avril : Écrire les sens au jardin : l'ouïe

Mercredi 29 avril : Cuisine sauvage, cueillette et dégustation

WE du 2 et 3 mai : Stage écriture & photographie : le regard

Mercredi 6 mai : les Fleurs de Bach de l'ancrage

Samedi 23 mai : Sortie botanique ENS

Mercredi 27 mai : Écrire les sens au jardin : l'odorat

Samedi 6 juin : Balade botanique dessinée

Mardi 9 juin : Randonnée botanique

Dimanche 14 juin : Les fleurs de Bach autour de nous

Mercredi 17 juin : Écrire les sens au jardin : le goût

Samedi 20 juin : Sortie botanique ENS

Pour plus d'informations et vous inscrire, nous vous donnons rendez-vous sur notre site : [www.assoplantescompagnes.fr](http://www.assoplantescompagnes.fr)

À bientôt au jardin !

# Créer avec les plantes

## La naissance d'un jardin

Régis, tu as suivi la formation de l'école buissonnière des Plantes Compagnes, comment l'envie de faire cette formation t'es venue et pourquoi ?

Depuis longtemps, j'avais envie de travailler avec la nature, faire des cueillettes sauvages de plantes et champignons, cultiver des plantes ; sans penser que l'on pouvait en faire son métier, mais je n'avais aucune connaissance. C'est ce à quoi je pensais durant mes balades et cueillettes de champignons en forêt. Je ne pensais pas à l'époque qu'un diplôme sur les plantes médicinales pouvait exister. Cette idée était restée dans un coin de ma tête. Après plusieurs années à travailler dans le bâtiment comme ouvrier puis artisan, je me suis lassé de ce métier sans vraiment de sens pour moi. Et un jour j'ai pris la décision d'arrêter, de m'écouter. J'ai commencé à m'intéresser et chercher des informations sur le maraîchage, la permaculture, les micro-fermes, la culture sur sol vivant. Je suis tombé sur le site internet d'Odile, une productrice d'hydrolat dans les Alpes, qui m'a beaucoup parlé et donc je suis allé à sa rencontre et nous avons discuté sur ses produits et de mon projet autour de la nature.

Tout s'est éclairci. J'avais pris connaissance de l'École des Plantes de Lyon et de Paris mais j'ai hésité 2 ans et puis j'ai recherché autour de moi des producteurs.

DANS CETTE RUBRIQUE NOUS ALLONS À LA RENCONTRE DE CELLES ET CEUX QUI CRÉENT EN ASSOCIATION AVEC LES PLANTES

En visitant leur site internet et page Facebook je suis tombé sur un lien de l'asso des Plantes Compagnes. Quand j'ai vu qu'ils allaient proposer une formation je me suis présenté et rapidement je suis devenu bénévole pour entretenir le jardin. À cette occasion j'ai pu faire la connaissance d'une partie des formateurs et donc c'était clair, c'est là que je devais être et suivre cette formation.

Donc pourquoi j'ai suivi cette formation, pour les connaissances qu'elle pouvait m'apporter sur les bienfaits des plantes, leurs compositions, apprendre à les identifier, les récolter, les transformer. Tout ce que j'avais besoin de savoir pour exercer le métier de paysan-herboriste. Et pourquoi ici et pas ailleurs, parce que c'était plus pratique puisque ce n'était pas loin de chez moi, mais surtout parce que la formation a l'avantage de se dérouler en extérieur autour du jardin avec un groupe plus réduit que les autres écoles.

Ça t'a apporté quoi ces deux ans de formation ? Est-ce que ça a changé des choses dans ta vie ? Est-ce que ça a fait évoluer ton rapport aux plantes ?

Cela m'a apporté toute la théorie bien sûr dont j'avais besoin, apprendre à transformer les plantes notamment. Mais j'y ai appris que ce qui m'a appelé à faire ce métier, c'est le rapport que j'avais avec la nature. Une sensibilité que l'on a tous en nous, qui est plus ou moins développée. À me reconnecter avec le monde du vivant, celui que l'on ne voit pas mais que l'on ressent, l'énergie et la vibration des plantes. Par exemple avec les Fleurs de Bach, que je connaissais de nom. Ressentir l'impact qu'elles peuvent avoir sur notre personnalité et notre mental, après une simple solarisation - des fleurs qui flottent quelques heures sur de l'eau dans un récipient le tout exposé au soleil (enfin avec quelques contraintes). Apprendre à capter et ressentir l'énergie des plantes avec l'herboristerie sensible. Cela m'a apporté un réseau social avec des personnes qui ont la même sensibilité et vision du monde, des professionnels sur qui je peux m'appuyer et chercher des informations et qui me donnent des conseils.

Après la formation, tu t'es installé à ton compte, peux-tu nous raconter dans quoi tu t'es lancé et pourquoi tu as choisi cet axe particulier de travail avec les plantes ?

Comme je l'ai dit pour être au contact de la nature, vivre suivant son rythme. J'avais un temps envisagé de devenir apiculteur mais l'investissement financier que cela demandait m'aurait mis une pression dont je n'avais pas envie.

Je suis issu d'une famille de paysans et j'ai vécu dans un hameau au milieu des champs et forêts. Je vois la biodiversité se réduire depuis des années, dû au changement climatique mais aussi aux pratiques agricoles. Les milieux naturels sont de moins en moins nombreux. J'avais dans l'idée de vivre dans un jardin d'Éden. Mon projet est en cours de construction. J'ai acquis une parcelle agricole que j'ai aménagé avec un jardin de production, une serre et prochainement une mare, une haie champêtre, des arbres, une haie fruitière et nourricière et une habitation. Cela va me permettre de vivre dans un lieu où je me sens bien et surtout de pouvoir cultiver et vivre de ce métier, de pouvoir proposer des produits sains.

J'ai choisi un métier avec lequel j'aurai moins de rémunération qu'avant et qui est exigeant physiquement, mais je me paie une condition de vie dont j'ai besoin, être en accord avec mes principes. Ce que j'ai appris lors de cette formation est juste la confirmation de ce que je recherchais.

Peux-tu nous parler un peu de ton entreprise aujourd'hui, où es-tu installé, que fais-tu et qu'est-ce que tu proposes ?

J'ai donc acquis un terrain agricole de 83 ares sur la commune de Pointuillers près de Quingey que je suis en train d'aménager. Je cultive une vingtaine de plantes que je distille pour produire essentiellement des hydrolats et un peu d'huile essentielle. Pour certaines je vais les transformer sous plusieurs formes, en teinture-mère, macérat huileux, la création d'une gamme de cosmétique et des liqueurs. Je vais louer un local à la mairie pour aménager un laboratoire de transformation. Je commercialise mes produits dans plusieurs AMAP autour et à Besançon et sur les marchés. Je vais proposer aussi un atelier distillation. Ce sera une journée découverte sur les huiles essentielles, hydrolats, comment on les produit, un temps de discussions et partage avec une dégustation de la gamme proposée.

Qu'est-ce qui te plaît particulièrement dans la production d'hydrolat de plantes ?

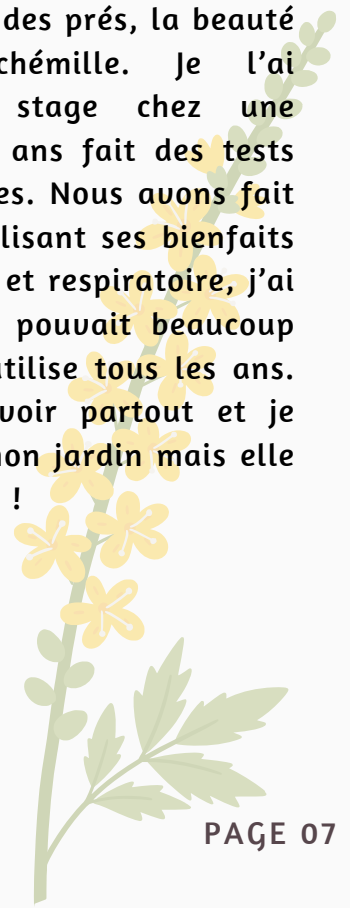
Ce qui me plaît c'est que l'on peut travailler avec toutes les plantes et pas seulement celles qui ont des huiles essentielles. Il y a plusieurs siècles, on utilisait plus de 200 hydrolats différents donc le champ des possibles est vaste et je vais éventuellement faire des hydrolats sur commande pour des pathologies particulières. On peut les considérer comme « médecine douce » donc consommables à tout âge ou presque. Tous les ans je ferai des essais comme cette année avec la fleur de pissenlit, pour voir ce qu'il apporte.

As-tu un hydrolat favori en ce moment ? Lequel et pourquoi ?

Je n'ai pas vraiment de favori, peut-être la verveine pour ses qualités calmantes et apaisantes et sa douceur. Je les utilise suivant les besoins et les saisons. Mais celui que je préfère produire c'est l'eau de rose, surtout pour le temps de cueillette. Passer une demi-heure à une heure durant quelques semaines au milieu des rosiers et le parfum qu'ils diffusent est un moment particulier dont on ne se lasse pas.

As-tu une plante particulièrement compagne ? Laquelle et pourquoi ?

Ma plante c'est l'aigremoine eupatoire. C'est une plante qui fait partie de la famille des Rosacées que j'affectionne particulièrement depuis la première année de formation. Il nous est demandé de constituer un herbier et en le feuilletant j'ai trouvé que les plantes de cette famille ont une certaine élégance comme la reine des prés, la beauté des feuilles de l'alchémille. Je l'ai découverte lors d'un stage chez une productrice qui tous les ans fait des tests avec des plantes sauvages. Nous avons fait une teinture mère et en lisant ses bienfaits sur les systèmes digestif et respiratoire, j'ai réalisé que cette plante pouvait beaucoup m'apporter. Depuis je l'utilise tous les ans. J'ai l'impression de la voir partout et je voulais l'implanter sur mon jardin mais elle s'est installée toute seule !



# Rencontrer les plantes OÙ L'ON PARLE D'UNE PLANTE EN PARTICULIER

## Aigremoine eupatoire - *Agrimonia eupatoria* - Rosacées

L'aigremoine est une jolie plante svelte et lumineuse. Elle se dresse sur 30 à 60 cm de hauteur et fleurit tout l'été. Elle pousse facilement dans les champs, au bord des chemins, dans les haies. C'est une plante qu'on ne remarque pas toujours car elle est discrète et légère, se confond dans le vert autour mais son port est gracieux et lorsqu'elle fleurit elle illumine de ses épis dressés de petites fleurs jaune vif.

### Reconnaître l'aigremoine

L'aigremoine a une tige simple ou peu ramifiée. Des feuilles alternes qui ont des stipules embrassant la tige. Ces feuilles sont composées de folioles plus petites à la base et s'élargissant à mesure qu'elles vont vers le sommet de la feuille. Elles sont très dentées et poilues des deux côtés. Les petites fleurs jaunes poussent en un épi fin et très allongé et fleurissent de bas en haut. Elles sont composées de 5 pétales égaux et leurs fruits sont des akènes que vous connaissez certainement. Car ils sont entourés d'un calice faits d'épines bien crochues qui s'attachent à tout pelage ou pantalon passant par là pour aller disséminer la plante au loin.

### Une grande médicinale

L'aigremoine possède de nombreuses propriétés médicinales. Au printemps, elle est une alliée de choix pour le système digestif et pour le foie. Elle sera toute indiquée en cas de ballonnements par exemple ou de digestion ralentie. Elle soutient le foie et favorise la production et l'élimination au niveau de la vésicule biliaire. Grâce à ses tanins elle aide en cas de diarrhées. On peut la consommer en tisanes (feuilles, fleurs).

En cette saison, elle peut également apporter de l'aide au niveau des allergies respiratoires. Elle soulage les irritations tout en améliorant les défenses immunitaires. Là aussi on peut la consommer en infusion ou faire des inhalations pour dégager les voies respiratoires ou encore des gargarismes en cas d'irritation de la gorge.

### Agrimony

Agrimony est la 4ème Fleur que le Docteur Bach a trouvé, une des premières donc, c'est dire la puissance de cette petite fleur discrète ! Elle s'adresse aux personnes qui cachent leur anxiété derrière une bonne humeur constante, ne supportant pas les conflits elles vont choisir la fuite, l'évitement. Selon le Dr Bach la tige couverte de poils symbolise une grande sensibilité à ce qui nous entoure. C'est une plante qui aime nous accrocher et nous accompagner. Nous avons besoin d'agrimony lorsque ça ne va pas mais qu'on ne le montre pas, pour ne pas déranger. Agrimony nous aide à accepter les difficultés, à être sincère envers nous-même, auprès de notre entourage, à pacifier notre rapport au monde et ainsi à devenir vraiment un rayon de soleil.

« Approchons une chandelle des ombres sur le mur, celles qui nous font peur, et nous les ferons danser » Dr Bach.

# S'aventurer en botanique

ICI ON JOUE À DÉCOUVRIR LES PLANTES PAR LE FIL DE LA BOTANIQUE, L'INVITATION APRÈS LA LECTURE EST CELLE D'ALLER TOUT PRÈS DES PLANTES ET DE LES OBSERVER...À LA LOUPE !

## Au bois

L'élément lié au printemps en médecine chinoise est le bois. Le bois est synonyme de renouveau. Il sort de la terre en sommeil et s'élançait vers le ciel pour initier le nouveau cycle. Le bois c'est aussi la matière par excellence, la matière première dont on se sert pour fabriquer, créer, et s'élever, tant au niveau matériel que spirituel. En grec, le même mot « hylé », désigne le bois et la matière et dans toutes les langues celtiques le mot « bois » et le mot « science » se prononcent de la même façon. Ainsi le bois ne fait pas que propulser et ouvrir la route, le bois également nous apprend. Du bois aux bois, il n'y a qu'un pas et l'on se retrouve en plein cœur d'un des meilleurs lieux d'apprentissage (avec aussi la mer, les fleuves et les montagnes...). Emmener les enfants faire l'école en forêt est sans aucun doute l'une des meilleures idées du monde !

En botanique, on sait à quoi ressemble le bois, de l'intérieur. Nous en connaissons l'écorce, qui est la partie visible du tronc de l'arbre. Chaque espèce d'arbre en possède une différente de forme, de texture, de couleur et chaque individu d'une même espèce en présente des variations. Il y a autant d'écorce que d'arbre. C'est la part externe du bois, celle qui à la fois touche le monde et est touchée en retour. Celle à travers laquelle est initiée la relation - du moins celle qui relève des gestes et du regard. L'écorce est plus ou moins épaisse selon l'essence de l'arbre.

Sous l'écorce, se trouve ce que l'on nomme le liber. Ici il y a des vaisseaux qui transportent la sève élaborée, c'est-à-dire celle qui descend des feuilles vers les racines. La sève élaborée c'est l'eau chargée de nutriments qui est montée depuis les racines, enrichie des sucres produits par la photosynthèse.

Puis vient le cambium. C'est la partie cellulaire de l'arbre qui permet sa croissance secondaire. La croissance primaire c'est celle qui fait grandir l'arbre en hauteur. La croissance secondaire est celle qui le fait s'épaissir en largeur.

L'aubier ensuite, il s'agit du jeune bois ou encore bois vivant de l'arbre. Il est produit par le cambium et c'est lui qui transporte la sève brute depuis les racines.

L'aubier peu à peu se transforme en duramen. C'est le coeur de l'arbre et on dit qu'il s'agit de bois mort, il devient plus ligneux et les fluides n'y circulent plus. Parfois mais pas toujours le duramen présente une couleur plus foncée que le bois périphérique, cela est dû aux substances qui imprègnent et bouchent les vaisseaux, comme des tanins ou des résines. Le duramen - à l'image de notre colonne vertébrale - aide l'arbre à se maintenir debout.

Le bois, symbole de renouveau, élément lié au printemps, nous emmène dans des contrées vertigineuses dès que l'on sait - un peu - comment il est constitué. Voilà que la matière qui fait l'arbre se révèle à la fois vivante par endroits et morte ailleurs. Les feuilles mortes d'un arbre tombent à l'automne, lui permettant de passer l'hiver en sécurité. Mais comment fait un arbre pour continuer à vivre en portant des branches mortes, en abritant en son coeur du bois mort ?

La transformation de l'aubier en duramen est programmée par l'arbre, elle fait partie de son processus de vieillissement et de longévité. Elle lui permet d'économiser l'énergie dont il a besoin en la concentrant vers les couches les plus externes et de continuer à croître en se solidifiant. C'est sa manière à lui d'être vivant.

Claire

## Se relier

C'EST LA RUBRIQUE OÙ L'ON VOUS INVITE À LIER, (RE)LIER, RALLIER, TISSER DES ALLIANCES FINES ET FORTES AU SEIN DE LA TOILE DU VIVANT.

## Message du Grand Chêne

### A l'écoute des arbres

*Chaque jour en promenant mon chien, je salue les êtres vivants le long du chemin. Je me sens profondément reliée aux arbres et j'aime m'asseoir à leur pied. Un jour, je me suis assise avec l'intention d'écouter ce qu'ils avaient à dire. J'ai reçu des mots ... d'où venaient-ils ... de moi, des arbres ... ou d'ailleurs ...*

*En fait, peu importe. J'ai reçu ces mots comme un cadeau car ils ont du sens et souvent un puissant message. C'est ce qui m'a donné envie de les partager. Ouvrez juste votre cœur pour les recevoir.*

### Aurore

### Rencontre avec le Grand Chêne – avril 2025

Chaque fois que tu te poses là, c'est bien.  
Le ciel s'agrandit pour nous deux quand tu es posé là.  
Le dos contre mon tronc.  
Tu regardes enfin. Tu regardes enfin ce qui est là.  
Il n'y a rien à dire. Juste regarde ...  
regarde mes branches,  
regarde mes feuilles,  
regarde le ciel qui perce à travers.  
Laisse-toi apaiser par mon souffle.  
Ton corps sent sa circulation.  
La circulation lente et précieuse de la sève.  
Ton corps sent ce qui se passe dans mon tronc.  
Tu te laisses envelopper par ce rythme, par cette lenteur.  
Ça t'apaise.



*Chêne pédonculé*

Il n'y a pas de magie.

Il y a juste un autre espace-temps qui s'ouvre.

Je vis dans un autre espace-temps.

Je t'accueille dans cet espace-temps.

Quand tu te poses à mes pieds, quand tu t'assois par terre contre mon tronc.

Quand tu te poses je t'accueille là, ici et maintenant, dans le moment magique de l'instant.

Instant précieux. Tu sens. Tu ressens. Tu cherches à percevoir l'invisible autour de toi.

L'invisible qui t'entoure ; Énergie, Mouvements cachés, Lumière, Chaleur. L'invisible.

Tu perçois au-delà des 5 sens, avec tout ton être.

Et c'est là que l'on se rencontre, quand tu perçois avec tout ton être.

Quand tu es au rythme lent de mon monde.

Tout s'ouvre, en toi, tout s'ouvre.

Ce n'est pas un message c'est un état d'être.

L'état de sentir, de ressentir, de percevoir.



*Chêne sessile*

## Bourgeons de lune

Notre science moderne commence seulement à entrevoir ce que d'autres peuples, en d'autres temps ou juste à côté de nous, ont bien compris. Parce que cela se voit, se sent, se sait par la relation partagée et parce qu'ici nous nous sommes éloignés de ce lien. S'asseoir dans l'espace-temps d'un arbre comme nous y invite le Grand Chêne c'est créer "l'état de sentir, de ressentir, de percevoir".

Parmi tous les arbres sentients, communicants, le chêne a de tout temps et partout où il pousse été considéré comme un arbre sacré. Axe du monde, il est à la fois terrestre et cosmique et relie le tout. Ernst Zürcher, grand spécialiste des arbres, nous raconte ainsi le lien que les arbres établissent non seulement entre eux mais avec le monde à commencer par l'être-forêt dont ils font partie, être constitué de ce qu'il nomme les « 3F » : F pour flore, F pour faune, F pour fonge. Les uns ne pouvant vivre sans les autres et les uns et les autres en échange constant. Ainsi, raconte Zürcher, les saumons voyageurs rapportent en revenant à la forêt qui les a vus naître des nouvelles de la forêt de l'autre bout du monde.

On apprend aussi avec le chercheur suisse que les bourgeons des arbres ont quelque chose comme un pouls ou un battement de coeur, tout à fait régulier. On sait que le bourgeon va changer de forme au moment du débourrement, s'ouvrant peu à peu pour laisser place à la fleur, la feuille, le rameau dont il était le nid protecteur. Mais Ernst Zürcher nous rappelle une découverte datant des années 80 : que les bourgeons pulsent et changent de manière infiniment subtile tout au long de l'hiver et sur un rythme parfaitement régulier.

Ce rythme est toujours en lien avec l'alignement de la lune par rapport à un astre, soleil ou autre. Pour les bourgeons du chêne, ce rythme correspond très précisément au cycle de l'alignement de la lune avec mars.

C'est intéressant parce que le chêne a été associé aux Dieux suprêmes des différentes religions anciennes, liés aux orages, à la foudre, et aussi parce que l'arbre est symbole de robustesse et de combatiivité. C'est un arbre qui invite à la résistance, à l'enracinement, à l'ancrage.

Oak, la Fleur de Bach de chêne est un élixir qui vient nous aider à respecter nos limites lorsque nous sommes en situation de force, de résistance, de combat. Et là aussi, c'est intéressant de constater que la fleur issue de ce modèle de puissance et de ténacité nous invite - au coeur de nos luttes et de nos responsabilités - à prendre soin de nous. Comme tout est équilibre, c'est peut-être ça la grande force du chêne ; au-delà des apparences, une toute petite fleur de douceur et de bienveillance envers soi-même.

Claire

# Se régaler

C'EST LA RUBRIQUE DES DÉLICES CULINAIRES

## Cuisine printanière

Pour réveiller nos plats, quel plaisir au début du printemps de retrouver de nouvelles saveurs, comme l'ours qui sort de son hibernation, nos papilles gourmandes ont gardé en mémoire les saveurs printanières. La saison appelle à repérer les rosettes de jeunes plantes et retrouver le piquant des cardamines, l'amertume du pissenlit, le goût mielleux des primevères, l'acidulé des feuilles d'oxalis et combien d'autres. Voici un menu printanier dont les noms font déjà saliver !

### Jus vert aux plantes et fleurs sauvages

Ingrédients :

les fanes d'une demi botte de radis  
quelques feuilles sauvageonnes : ortie, ail des ours, pissenlit, lierre terrestre  
quelques fleurs : cardamines, primevères...  
le jus d'un demi-citron  
1 pomme épluchée  
3c d'huile d'olive  
un peu d'eau

Lavez l'ensemble des plantes et coupez-les en morceaux. Dans le bol du blender, versez d'abord le liquide et ensuite tous les ingrédients, mixez, dégustez !

Une variante est possible en ajoutant un avocat qui rendra le mélange plus onctueux.

### Tagliatelles au plantain

Ingrédients : 150 g de tagliatelles, 20 feuilles de plantain lancéolé, 1 gousse d'ail, huile d'olive, sel, poivre

Lavez les feuilles de plantain, émincez-les grossièrement, hachez la gousse d'ail. Dans une poêle huilée, faites cuire l'ensemble à feu doux à couvert pendant 10 mn environ. Les feuilles doivent fondre et surtout ne pas griller pour retrouver la saveur si étonnante du bolet caractéristique du plantain. Faites cuire les tagliatelles et mélanger immédiatement avec le plantain pour servir chaud.

Angèle

## La vie secrète des arbres - Peter Wohlleben, Fred Bernard, Benjamin Flao

Cette bande-dessinée est une adaptation du fameux livre de Peter Wohlleben. On suit le forestier depuis son enfance jusqu'à l'âge adulte, âges présentés au travers des 4 saisons. On le découvre enfant déjà passionné par les mystères de la vie et tous les êtres bruissants autour de lui, pigeons, moineaux, araignées, scarabées...

Il nous emmène à la rencontre des forêts, que nous découvrons en même temps que lui. C'est à la fois un livre très pédagogique qui nous apprend quantité de choses sur la vie d'une forêt dans son entièreté et un chemin de vie. Un chemin de vie comme il y en a pour chacune et chacun de nous, avec des idées reçues, des habitudes qui se créent, des visions ancrées et au cours desquels les idées changent, les habitudes aussi, les visions s'élargissent et on découvre, émerveillés, que tout est bien plus vaste et relié.

Alors pourquoi pas aller lire tout ça en compagnie du peuple-forêt, par une belle journée de printemps ce serait à coup sûr possible de lever le nez des pages et de faire la rencontre...

Claire

"La forêt... Sa beauté m'a toujours fasciné... Étrange mélange de puissance et de délicatesse, monde végétal plein de recoins et de mystères...

Parfums de mousse et d'humus, craquements de bois, cris d'oiseaux, vent dans les branches, ombres et lumières... Elle nous chuchote des mots inconnus qui pourtant nous parlent au plus profond. La forêt est incomprise, et souvent maltraitée. Elle est pourtant au coeur de la vie de notre planète et elle est indispensable à la survie de l'humanité. Je m'appelle Peter Wohlleben, ingénieur forestier. Pendant plus de trente ans, avec les années, je m'étais mis à regarder les arbres uniquement comme une matière première à exploiter. Je pensais "productivité", "rentabilité". Jusqu'au jour où... "

## En quête de nos sens

### Poésie de printemps

À ta recherche, je m'en vais si guilleret  
Au vent doux de Printemps attisant cet attrait  
Mon esprit tu obsèdes, mais c'est tout à son cœur  
Que mes yeux s'émerveillent devant d'autres ardeurs !

Permits-moi, je te prie, de décrire l'univers  
Qui, autour, camouflé sous son tapis d'Hiver  
Fais voler tout à coup en éclats de couleurs  
Terre rudement gelée, percée par une ... Fleur !

Si délicates sont-elles et si bien apprêtées  
Blanches, Oranges ou Pourprées elles exhibent leur nez  
Déconcertantes merveilles, dépourvues de manières  
Simples témérités fragiles, sous leurs airs.

De quelle fortune suis-je donc dotée aujourd'hui ?  
M'en allant chercher ta beauté capitulée  
Je ne fais que trouver celle de tes amis !  
Et mon curieux esprit pourtant si entêté  
De ma quête désuète semble tant réjouis ...  
Orgueilleuse ! Cette idée vaine de te traquer  
Tussilago Farfara ! Suis-je démuni ...  
Ô combien de splendeurs, à mes yeux éberlués  
As-tu offert, au gré de pistages étourdis ?

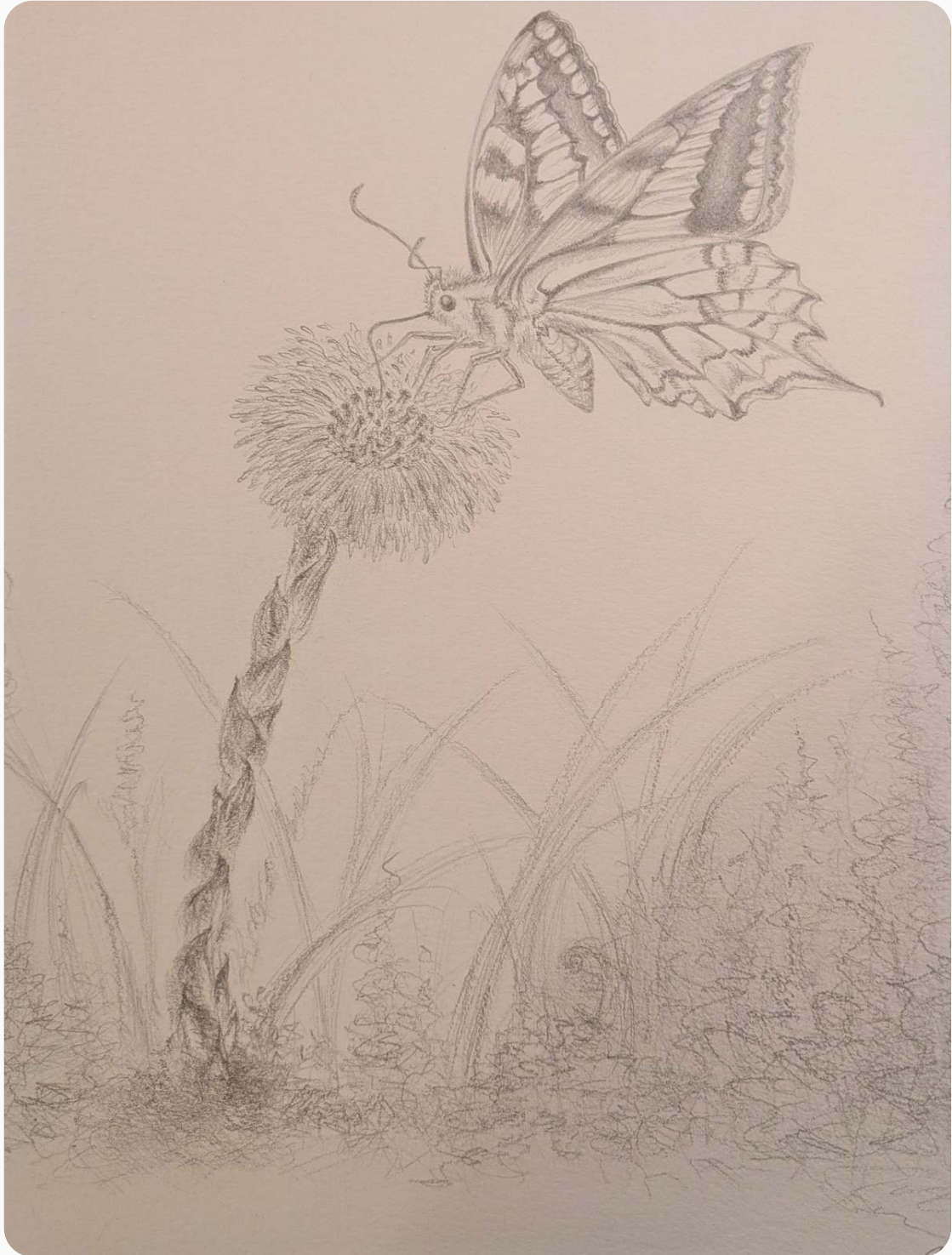
Corylus étalant ses chatons mâles dorés  
Et gardant bien secrète Mad'moiselle adulée  
Clochettes duveteuses de Borraginacées  
Bourgeons nés à la suite de Fibonacci  
Vibrantes siffleries qui ravissent mon ouïe  
Myriade de surprises pour l'œil aguerris

Effluves exhalées, tendres senteurs de bois  
Douce caresse de Machaon devenu Roi  
Tussilago, je tombe des nues quand je te vois !  
Apparition magique, tel le Soleil en horde  
Mes sens amourachés ravivent-ils ma foi  
Je m'incline, j'imagine ... mes papilles qui te mordent

Ô Gratitude ! Tu m'envahis ... Est-ce donc Toi ?  
Damnée de notre Temps, vilement faite Proie  
D'infinis plaisirs et insatiables émois

Gratitude, de ton long bruissement, souffles-moi ...  
Fine intuition que tu essaimes au vent la joie  
Me livres-tu le sort le plus riche qu'il soit.

L .B. Contine d'une promenade du 26 Février ;  
Le 13 Mars 2026



Lise, pour le poème et l'illustration