

La Malmaison

Nature | Humains | Processus



SPAGYROS

Magazine N° 5 | 2023

« La nature, source de précieux enseignements. »

La Malmaison

Les changements font partie du quotidien. Notre devoir est de les accepter.



Nelly Stoll

Droguiste ES

Directrice de la manufacture de médicaments



Chers lecteurs et lectrices

Nous sortons d'une période hivernale particulière et nous observons renaître la nature. Cette année, nous pouvons dire que nous avons vécu les quatre saisons en un seul et même mois. La végétation bourgeonne en ce printemps pour nous amener vers la belle saison, nous l'espérons tous.

La thématique du réchauffement climatique est traitée dans tous les médias, ce n'est pas nouveau. C'est juste qu'il impacte désormais notre quotidien de manière visible ou non, sur le plus ou moins long terme. Comme nous travaillons au contact du monde végétal, et dépendons de lui pour notre production et nos récoltes sauvages, nous devons donc développer encore davantage une qualité propre au monde vivant : l'adaptabilité. Cette adaptabilité a été le maître mot des deux dernières années et représentera sûrement le défi des générations à venir.

La nature nous apprend la résilience si nous savons l'observer, l'interpréter et nous y adapter, pour lui permettre de nous donner le meilleur d'elle-même. Car un nouveau départ est toujours possible, quoi qu'il arrive. La nature est source de précieux enseignements si nous savons la regarder et l'écouter.

Au fil de ces pages, plongez dans l'univers qui est le nôtre et découvrez la nature autour de la Malmaison et des quatre saisons.

Bonne lecture.

Nelly Stoll

Les 4 saisons à la Malmaison

L'équipe de « la Malmaison » vous invite à suivre à ses côtés le cycle des quatre saisons en ce lieu retiré du massif du Jura. Il se situe à une altitude de 783 m sur le versant nord du Clos du Doubs, non loin de Saint-Ursanne.



L'hiver :

période de calme et de repos

Débutons cette aventure en hiver, lorsque la nature se retire pour une période de repos et de calme sous son manteau neigeux afin de se régénérer. La Malmaison s'endort alors durant de longs mois.

Pour préparer cette transition et accompagner le jardin, Yanick, notre jardinier, hiverne celui-ci. Pour cela, il taille l'ensemble des plantes, arbres et arbustes qui en ont besoin, prépare les boutures à planter et réalise des semis en couches pour lever la dormance des graines. En l'absence de froid, elles ne sortiront pas de leur léthargie. Le froid est nécessaire à de nombreuses variétés, ainsi qu'à de nombreux bourgeons. Pas de récolte sans froid.

L'exposition nord pourrait être considérée comme un inconvénient pour des cultures, en raison du vent froid qui balaie le secteur et des 70 cm de neige et de glace qui limitent nos déplacements l'hiver.

Mais c'est aussi un avantage pour préserver les bourgeons et les semences des températures trop froides, la neige protégeant les végétaux, mais aussi des températures trop douces observées en plaine, ce qui entraîne un risque de gelées tardives. Durant l'hiver 2022, nous avons tout de même mesuré une température de 21°C à nouvel an en altitude, ce qui est beaucoup trop chaud et trop tôt. Les bouleaux, les figuiers, les noisetiers, les sureaux et les saules débouèrent. Les autres essences furent préservées grâce à l'altitude et à l'exposition. Le froid revenu la semaine suivante brûla tous les bourgeons et jeunes feuilles des imprudents. Les arbres peuvent résister à un assaut météorologique de ce type. Mais certaines années, il nous est arrivé de connaître trois périodes de redoux, ce qui compromet fortement le développement et la pérennité de la flore.



Le printemps : une explosion de verdure et de couleurs

Chez nous, le printemps débute plus tardivement. Nous pouvons voir que le versant voisin n'a plus de neige, alors que chez nous, tout dort encore jusqu'au mois de mars.

Cela présente un avantage, si nous savons l'exploiter et être attentifs. Plus bas, nous pouvons déjà récolter les premiers bourgeons et les premières plantes et ainsi échelonner nos cueillettes. Car ces messieurs-dames n'ont que faire de nos calendriers et ne sortent que les uns après les autres. C'est une explosion de verdure et de couleurs qui nous attend. Le jardin ne se fait pas attendre. Yanick doit repiquer, planter, désherber... Il essaie aussi d'associer les plantes qui s'entendent, car si ce n'était pas le cas, certaines décideraient de fuir d'elles-mêmes leur massif.

C'est à nous de nous adapter à leur désir. Le bourgeon de tilleul a ainsi décidé d'éclore et d'être récolté le week-end de Pâques 2022. Un



jour avant aurait été trop tôt, quatre jours après, trop tard. Notre équipe est donc sur le qui-vive, observe quotidiennement l'avancée des choses et surveille les prévisions météorologiques. Dès l'automne de l'année précédente, elle avait suivi nos plans de production afin d'être prête à récolter les précieuses denrées alimentaires en fonction de l'altitude et des températures. Nous ne récoltons pas s'il pleut. Pour la spagyrie nous tenons compte du calendrier planétaire, ce qui réduit encore nos fenêtres de récolte potentielles.

La météo devient de plus en plus capricieuse et aléatoire. Si la récolte ne peut être effectuée une année, nous la repoussons d'un an. Cela implique une vision à long terme des récoltes sur une période de trois à cinq ans minimum. Certaines plantes bisannuelles se développent sur deux ans. Nous devons donc tenir compte de leur mode de culture et des aléas climatiques potentiels.



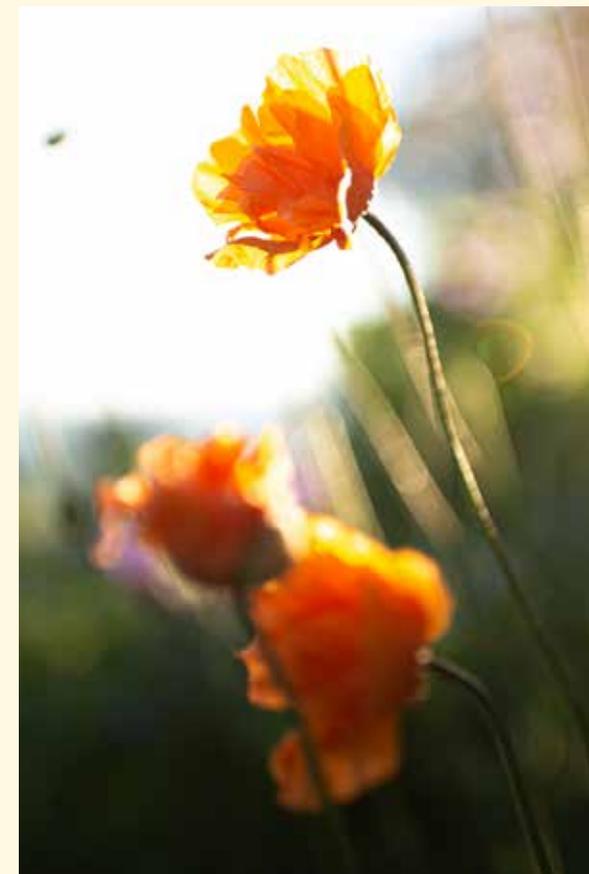
L'été : c'est la pleine saison !

Les récoltes se succèdent, les soi-disant « mauvaises herbes » ne laissent aucun répit à Yanick. Elles seront récoltées soit pour la production, soit pour le compost biodynamique car il n'y a pas de « mauvaises » plantes. Elles ont toutes des propriétés thérapeutiques, c'est juste qu'elles ne poussent pas au bon endroit pour nous. Le compost biodynamique se compose d'une association de bois raméal fragmenté (BRF) récolté dans les haies alentours en hiver, des déchets provenant de la fauche tardive des prairies et des adventices du jardin. Cet apport organique a pour but de nourrir le sol à partir de matières produites localement. Nous essayons de devenir totalement autonome pour ne pas avoir à importer et transporter sur des kilomètres du paillage ou du terreau.

La boucle est bouclée, rien ne se perd, tout se transforme. Les fauches servent aussi de paillage sur les cultures pour éviter l'évapotranspiration du sol, tel un chapeau de soleil. Le sol assez pauvre et calcaire est ainsi nourri et protégé de la chaleur du soleil. Nous ne devons pas perdre la précieuse eau contenue dans le sol, car lorsque les pluies se font de plus en plus rares, la source nous rappelle à l'ordre. Pas d'eau, pas de vie, pas de production. Nous n'arrosons que les cultures les plus sensibles et sous la serre. Les autres plantes s'adaptent. Nous devons connaître leurs besoins afin de les installer dans des milieux appropriés qui favoriseront leur croissance avec le minimum d'interventions humaines, par exemple à l'ombre d'une haie ou à un emplacement humide. Sur ce sujet, l'exposition et l'altitude jouent à nouveau en notre faveur. Nous n'avons jamais atteint les températures estivales extrêmes relevées à Bâle ou à Genève, et nos prairies restent vertes toute l'année.

Par contre, un été pluvieux et trop froid jouera en notre défaveur, entraînant des maladies fongiques et autres sur les végétaux. Ces processus peuvent se développer très rapidement et risquer de compromettre les récoltes au jardin et en pleine nature. Nous ne récoltons pas, par exemple, un millepertuis qui n'a pas vu le soleil. Comment pourrait-il transmettre sa force solaire dans nos remèdes, s'il ne l'a jamais vu lui-même ?

L'été est une période de chaleur et de sécheresse intenses, mais il est un autre phénomène météorologique que nous redoutons : la grêle. Celle-ci peut mettre en pièces toute une année de travail en à peine 30 minutes.





L'automne : en attente de la pluie

Nos sources se remplissent, si tout va bien, avec le retour des pluies tant attendues, car le manque de pluie durant l'été entraîne la baisse du niveau des réservoirs, et donc une pénurie d'eau pour la consommation humaine, la production de spagyrie et le bétail. L'absence d'eau est également visible au niveau des sapinières qui, s'assèchent et dépérissent, formant des taches rouge orangé dans les beaux massifs verdoyants jurassiens. Il n'y a pas que les sapins qui souffrent. En 2022, les feuillus ont décidé de réduire leurs pertes hydriques en sacrifiant leurs feuilles en été. Ils nous ont montré une forme extrême de résilience. Nous avons assisté au festival de couleurs automnales au mois d'août. À nouveau beaucoup trop tôt. Cela signifie que l'arbre n'aura pas eu le temps de faire ses réserves en glucose pour passer l'hiver et sera beaucoup plus fragile au printemps prochain. Printemps qui arriva au mois de décembre, avec une température de 21°C, suivi d'une période de gel. Cela demande un énorme effort d'adaptabilité. Nous devons aussi les respecter et tenir compte de toutes ces épreuves dans nos récoltes et travaux au jardin pour ne pas les affaiblir encore plus par nos actions. Nous devons donc aussi nous adapter.

Les anciens le savaient et faisaient preuve d'un bon sens que l'on retrouve petit à petit par la force des choses. Tout arbre planté à la Sainte Catherine prendra racine. Yanick plantera l'automne prochain des haies pour nous préserver des vents du nord, et nous offrir un observatoire avec différentes essences d'arbres pour évaluer les périodes de récolte. Elles permettront aussi de développer la biodiversité végétale et animale. Quand il faudra les tailler, elles nous offriront des perches et du BRP pour notre compost. Elles offriront leurs fruits aux animaux de passage, mais aussi aux gourmands de la Malmaison, feront de l'ombre à d'autres essences, et vous permettront de vous familiariser avec les essences d'arbres de nos contrées. Elles permettront aussi la relève pour tous les futurs arbres.

Notre souhait d'autonomie, nous relie à la nature, mais nous rend également dépendants d'elle et de ce qu'elle peut nous offrir.

Adaptabilité, respect, équilibre et anticipation sont indispensables pour vivre encore de nombreuses années en harmonie. Notre objectif n'est pas de juste récolter en milieu sauvage ou en bio-dynamie pour vous offrir la meilleure des qualités. Nous souhaitons pérenniser cette collaboration grâce à la compréhension de notre partenaire, Dame Nature. Nous ne travaillons pas contre la nature, mais avec elle. C'est un précieux gain de temps et d'énergie, mais aussi une merveilleuse école de vie à transposer dans notre quotidien.

Allez observer la nature, elle vous le rendra au centuple.



↓
Désirée Schmid
Droguiste ES

Conseillère spécialisée service externe

La manufacture de spagyrie « La Malmaison » est pour moi un haut lieu de l'art de la médecine. Cette édition du magazine du même nom est l'occasion pour moi de faire découvrir aux lecteurs et lectrices quelles sont mes tâches et activités au sein de l'entreprise Spagyros, et j'en suis très heureuse !

Ce qui est bien dans mon métier, c'est qu'il ne s'arrête pas après la fin de la journée. Même si j'habite en ville, la nature est omniprésente : il suffit d'ouvrir la porte. Les îlots de verdure et leur diversité de plantes médicinales attirent mon attention comme par magie. J'aime scruter la nature environnante au fil des saisons et faire le lien entre mes observations et mes connaissances en tant que droguiste ES. Je suis convaincue que c'est quand on prend le temps d'observer vraiment les plantes, les animaux et même les pierres, qu'on apprend le plus. Il n'est pas rare que je me pose ensuite des questions, auxquelles je trouve des réponses dans mes livres – et c'est ainsi que je gagne progressivement en connaissances.

La naturopathie et ses concepts

La naturopathie offre tant de concepts, de modes de pensée et de réponses sur notre nature intérieure et extérieure – c'est une approche qui me passionne. L'alchimie par exemple, représente pour moi aussi une conception du monde et une manière de voir les choses qui peut être appliquée aux processus de transformation dans la vie. L'alchimie est partout autour de nous – la météo, par le biais du cycle de l'eau, est par exemple soumise aux lois de l'alchimie. En se réchauffant, l'eau s'élève vers le ciel sous forme de vapeur. Elle s'y condense en formant les nuages, puis redescend sous forme de pluie, pour finalement rejaillir sous forme d'eau de source après avoir été filtrée par la terre. Par ce processus, la nature se renouvelle et se purifie continuellement depuis des millions d'années. Je trouve également captivants les « processus intérieurs » de transformation : en prenant conscience des schémas de



pensée intérieurs, nous pouvons les expliquer et devenir des êtres humains plus «nobles» – l’alchimie, c’est aussi cela pour moi.

Comprendre et intégrer la complexité de ces lois universelles prend des années, c’est le «travail d’une vie». En tant que spécialiste, il vous est sûrement déjà arrivé qu’un énième cours sur un thème donné, comme la spagyrie par exemple, vous apporte de nouveaux éclairages et vous ouvre de nouvelles perspectives. En tant que conseillère spécialisée du service externe au sein de l’entreprise Spagyros, je suis très reconnaissante d’avoir l’opportunité d’étendre mes connaissances et de les transmettre aux commerces spécialisés. J’ai le sentiment d’être entourée de pairs avec qui je peux échanger pour enrichir mutuellement nos connaissances et nos expériences.

Faire jaillir l’étincelle

Je me réjouis particulièrement d’échanger avec mes homologues dans les pharmacies ou drogueries, de discuter des différentes formes de thérapie et d’organiser des activités. La naturopathie est parfois encore mal acceptée dans les magasins spécialisés,

« Privilégier le pluralisme. »

car elle fonctionne différemment de la compréhension rationnelle souvent proposée en médecine conventionnelle.

Privilégier le pluralisme. Selon moi, une partie de mon travail consiste également à représenter la naturopathie dans le commerce spécialisé, en me montrant compétente et digne de confiance pour faire jaillir chaque jour de nouvelles «étincelles».

Des projets personnels nés de ma passion pour la naturopathie

Résidant à Zurich, j’aime être «là où les choses se passent» et profiter d’une offre culturelle riche et variée à proximité. Pour me relaxer, je passe beaucoup de temps avec mon cheval, ou je retourne en Suisse orientale, à Egnach (Thurgovie), dans la maison familiale, où nous cultivons un jardin de plantes médicinales entre frères et sœurs. Il y a deux ans, j’ai acheté avec ma sœur un alambic en cuivre, avec lequel nous distillons différentes plantes du jardin pour en faire un hydrolat. En mai, nous organisons des journées «jardin ouvert» pendant un ou deux week-ends: c’est l’occasion de transmettre nos connaissances sur les plantes médicinales et de proposer aux personnes intéressées un atelier de fabrication d’hydrolat.



J’ai commencé à m’intéresser aux plantes sauvages comestibles alors que j’étais encore étudiante à Neuchâtel. C’est de là qu’est né le compte Instagram «Cosmo-plants», sur lequel je publie régulièrement les photos que je prends des plantes sauvages et médicinales des environs et que j’accompagne d’un petit texte. J’ai poursuivi cette démarche jusqu’à aujourd’hui. Il me semble important de rendre la nature plus accessible aux gens, afin qu’ils comprennent mieux les trésors dont elle regorge et qu’ils apprennent aussi à en tirer profit pour eux-mêmes.



Pour la troisième année consécutive, je proposerai ce printemps et cet été des balades thématiques sur les plantes sauvages et médicinales dans la ville de Zurich. Je me dévoue ainsi entièrement aux remèdes naturels, aussi bien au sein de l’entreprise Spagyros que pendant mon temps libre. Je me réjouis de vous rencontrer dans le commerce spécialisé, lors d’une formation Spagyros ou à l’occasion d’un événement que j’aurai organisé.

Pour plus d’informations sur les événements: www.cosmosplants.ch

Cycles et rythmes

Le concept du cycle et du rythme est omniprésent dans la nature, mais aussi dans notre vie personnelle. Les cycles les plus courts sont sans doute le rythme respiratoire et le rythme cardiaque, le cycle menstruel féminin étant quant à lui un peu plus long. Le cycle le plus long à l'échelle de l'être humain est la vie elle-même, de la naissance à la mort. Dans la nature, on retrouve ce concept de cycle année après année, dans la succession des saisons. Chaque saison a ses propres thématiques et produit ses propres plantes médicinales.

Printemps



Au printemps, la nature s'étire et s'éveille, explosant littéralement autour de nous. Et quand le vert prend lentement le pas sur le gris et le brun de l'hiver, c'est un ravissement pour les yeux. Outre les plantes typiques du printemps comme les pissenlits ou les pâquerettes, il y a aussi d'autres plantes moins voyantes, mais tout aussi précieuses. Parmi elles, on compte *le lierre terrestre (Glechoma hederacea)*. Hildegarde de Bingen appelait déjà cette plante la « force de l'éternité » et jusqu'à aujourd'hui, elle ne saurait manquer dans aucune « soupe aux neuf herbes », ce plat traditionnel servi pour prendre des forces le jeudi précédant Pâques. Mais ce n'est pas la seule raison pour laquelle cette plante va de pair avec le printemps: elle semble en effet porter en elle une

chaleur libératrice qui réactive notre métabolisme et nos processus vitaux. Elle relance ce qui est à l'arrêt et réchauffe ce qui est froid.

Le lierre terrestre vivace est une plante rampante qui se faufile souvent sur ce qui l'entoure pour ensuite faire jaillir de nouvelles pousses lors de la floraison. En s'approchant, on remarque surtout son odeur résineuse, chaude et aromatique, due à sa forte teneur en huiles essentielles. Dans la médecine populaire, le lierre terrestre était utilisé comme tonifiant et comme remède métabolique profond. Il était par ailleurs employé en cas de plaies purulentes et résistantes à la cicatrisation et en cas de maladies respiratoires, comme un rhume chronique par exemple.

Été



L'été symbolise la vie et l'activité. La faune et la flore sont en effervescence et travaillent à plein régime. La nature apparaît dans toute sa splendeur et nous profitons de longues journées chaudes et ensoleillées. La lumière est omniprésente, intense, et on vit davantage à l'extérieur et en société. Il n'y a guère de plante qui ait de lien plus fort avec l'été que *le millepertuis (Hypericum perforatum L.)*. Il fleurit autour du 24 juin, à la Saint-Jean, c'est-à-dire au solstice d'été, le jour le plus long de l'année.

Ses fleurs toutes jaunes aux étamines proéminentes irradiant tels des faisceaux, rappellent le soleil et la lumière. Si on écrase les fleurs ou les bourgeons, il s'en échappe un colorant rouge intense, l'hypéricine, une substance photosensibilisante.

On dirait presque que le millepertuis est ici sur Terre pour capter et concentrer toute la lumière, pour ensuite nous la redistribuer sous forme d'énergie lumineuse quand on se sent anxieux ou d'humeur sombre.

On connaît bien l'utilisation du millepertuis dans le traitement des humeurs dépressives et des troubles anxieux, ses bénéfices en la matière étant attestés par de nombreuses études cliniques modernes.





Lierre terrestre (*Glechoma hederacea* L.)
Printemps



Millepertuis (*Hypericum perforatum* L.)
Été



Solidage verge d'or
(*Solidago virgaurea* L.) Automne



Hellébore rose de Noël (*Helleborus niger*)
Hiver



Sarah Müller Siczek
Droguiste CFC
Conseillère spécialisée Spagyros



Automne

En automne, la nature commence à décliner. On se délecte encore un peu de son exubérance et de son abondance. On plonge dans une lumière dorée et on profite des dernières couleurs chaudes et intenses que nous offre l'arrière-saison. On se prépare doucement au calme et au repos de l'hiver. On fait des réserves et on absorbe tout ce que l'on peut en nous. *La verge d'or* (*Solidago virgaurea* L.) reflète à elle seule toute la beauté et la quiétude de la lumière automnale. Ses fleurs jaune d'or sont autant de petits soleils qui diffusent une lumière douce et réconfortante, typique de la fin de l'été et de l'automne. Elle ne semble pas trembler face aux défis et peut s'accommoder d'emplacements difficiles avec un ensoleillement plus fort et des conditions moins favorables. Des qualités qui aident quand les choses nous «prennent aux tripes», au sens propre comme au sens figuré.

Atteignant entre 40 et 100 cm de haut, la verge d'or prospère dans les clairières ou en lisière de forêt, en formant des groupes épars. Sa tige striée ne se ramifie que dans son dernier tiers, et est surmontée de capitules de fleurs jaune d'or qui dégagent un parfum sucré, léger et agréable. Dans la médecine populaire, on connaissait ses effets bénéfiques, anti-inflammatoires et diurétiques sur les reins et les voies excrétrices urinaires, raison pour laquelle on l'employait dans le traitement des rhumatismes et des cystites.



Hiver

En hiver, la nature s'endort, semblant presque dépérir, elle rentre en elle-même et l'énergie retourne dans le sol. C'est l'heure du repos et du retour à l'essentiel. Bien entendu, les plantes hivernales nous évoquent en premier lieu les plantes contre les refroidissements, comme *l'échinacea angustifolia / purpurea* (*échinacée pourpre*), qui renforce les défenses immunitaires et aide en cas de rhume persistant, ou encore la sauge, utilisée dans la médecine populaire principalement en cas de transpiration excessive ou encore de maux de gorge et d'inflammations locales de la cavité oropharyngée. Mais il existe aussi des plantes qui prennent le contrepied et qui fleurissent même en hiver, comme la *rose de Noël* (*Helleborus niger*). Ces plantes semblent posséder de gigantesques forces intérieures pour aller à l'encontre du cycle naturel de la saisonnalité. L'une d'entre elles est le lierre (*Hedera helix*). Le lierre fleurit à la fin

de l'automne et porte des fruits au printemps, en décalage donc avec les rythmes et règles habituels. Plante éprise de liberté mais tenace, le lierre s'enroule sur le moindre support, tant et si bien qu'une fois installé, il est difficile de s'en défaire.

Il prend son temps pour se développer, déployant ses lianes de manière constante et silencieuse jusqu'à recouvrir des façades et des murs entiers. On lui a toujours prêté un penchant pour l'obscurité et les ténèbres. Probablement à cause notamment de son caractère à la frontière entre le remède et la plante toxique : ses feuilles sont couramment consommées sous forme de teintures ou de remèdes spagyriques, alors que ses fruits sont toxiques. Dans la médecine populaire, le lierre est un remède employé en cas de voies respiratoires fortement encombrées, de toux irritative et spasmodique ainsi que de toux bronchique.



Risotto de pourpier

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 oignon haché
- 1 carotte émincée
- 1 branche de céleri émincée
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 600 ml d'eau froide
- 300 g de riz complet
- 1 pointe de toute-épice
- 2 feuilles de laurier
- 1 à 2 courgettes coupées en rondelles fines
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de bouillon de légumes
- 100 ml de vin blanc
- 1 c. à c. de marjolaine
- 4 poignées de pourpier
- 2 c. à s. de xérès
- Un peu de tamari
- 1 à 2 tomates coupées en tout petits dés

- 1 Faire revenir longuement et doucement les légumes dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés.
- 2 Ajouter tous ces ingrédients aux légumes et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que les grains de riz s'ouvrent (soit 30 à 50 min selon le type de riz). Rajouter éventuellement de l'eau chaude.
- 3 Pendant ce temps, dans une poêle chaude, faire revenir les courgettes à feu vif dans l'huile d'olive pendant 2 à 3 min. Réserver.
- 4 Ajouter au riz et laisser cuire encore 3 min en remuant souvent.
- 5 Ajouter au risotto avec les courgettes sautées, puis porter une nouvelle fois à ébullition.
- 6 Enfin, ajouter les tomates, mélanger et servir aussitôt.

Pourpier maraîcher

Portulaca oleracea

Portulacacées

Habitat

Le pourpier maraîcher est une « mauvaise herbe » qui apparaît typiquement en été, à partir de juin, et qui recouvre littéralement d'un épais tapis les jardins, vignobles et bords de route. Il survit même en zone sèche.

Caractéristiques

Ses petites feuilles allongées, brillantes et tendres et ses longues tiges souvent rougeâtres ont une consistance charnue, un peu gélatineuse lorsqu'on les brise. Comme chez les succulentes, la sève est visqueuse.

Cueillette et cuisson

On cueille les jeunes pousses jusqu'à la floraison; plus tard, les graines sont trop dures et désagréables en bouche. Le pourpier a un goût plutôt neutre, légèrement acidulé, salé et rafraîchissant, et une consistance à la fois croquante et fondante.

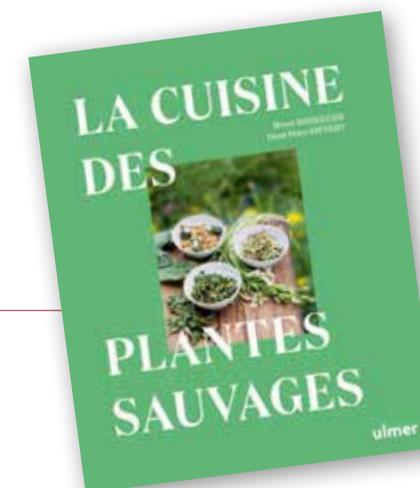
Risque de confusion

Aucun risque de confusion si on tient compte des caractéristiques ci-dessus.



Meret Bissegger

L'une de mes passions est de cuisiner avec les plantes sauvages que je cueille moi-même. Pour moi, le printemps rime désormais aussi avec cours d'herboristerie: j'organise en effet des sessions sur un ou plusieurs jours, dans différents endroits au Tessin et en Suisse alémanique.



Le livre est disponible en ligne:



Autrice Meret Bissegger | Photos Hans-Peter Siffert
Éditions Ulmer, www.editions-ulmer.fr



« Descente en canoë entre Goumois et Saint-Ursanne : une expérience idyllique et reposante »

© Sébastien Staub

Le Jura: descente en canoë sur le Doubs

La frontière verte entre la Suisse et la France: rivière frontalière, le Doubs est aussi et surtout un paysage fluvial enchanteur et verdoyant à l'authenticité unique en Suisse. Notre conseil pour les amoureux de la nature: offrez-vous une descente en canoë entre Goumois et Saint-Ursanne, non loin de la manufacture de médicaments Spagyros « La Malmaison ».

Nos coups de cœur

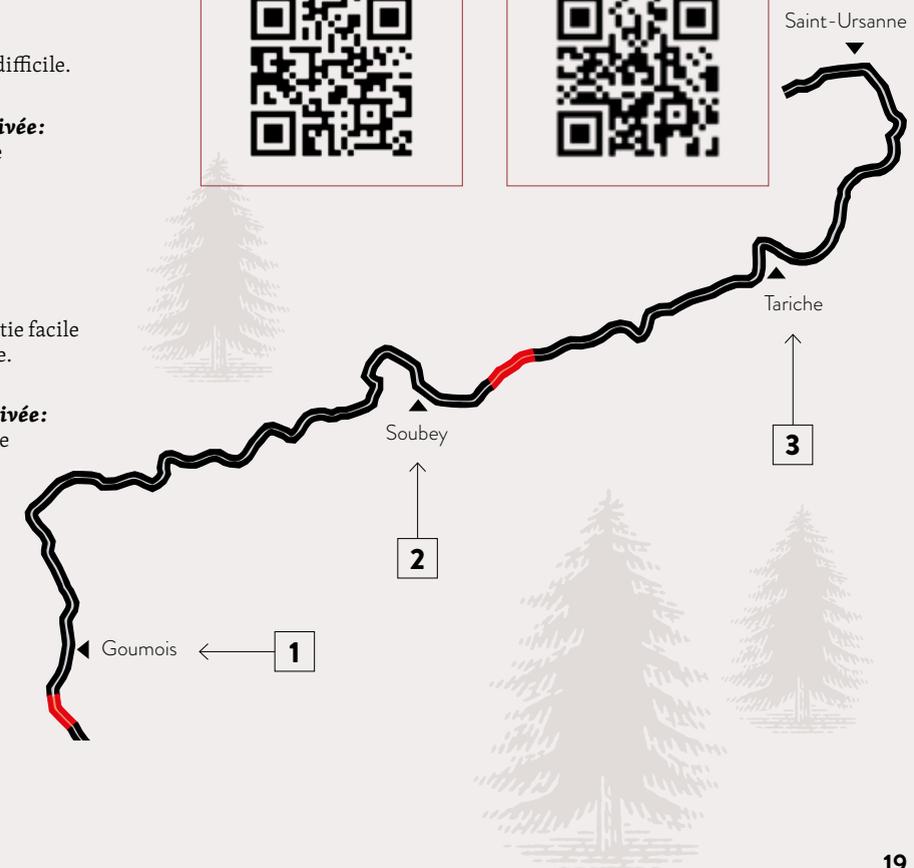
- Lieu de départ et d'arrivée:**
Goumois - Soubey
Distance:
14 km
Durée:
env. 4h
Niveau:
Facile à moyennement difficile.
- Lieu de départ et d'arrivée:**
Soubey - Saint-Ursanne
Distance:
14 km
Durée:
env. 5h
Niveau:
Début technique. 2^e partie facile à moyennement difficile.
- Lieu de départ et d'arrivée:**
Tariche - Saint-Ursanne
Distance:
7 km
Durée:
env. 2h
Niveau:
Facile à moyennement difficile.



Vous souhaitez louer un canoë ou un kayak ou réserver une sortie accompagnée ?
Trouvez ici toutes les infos :



Informations sur le niveau d'eau / la navigabilité du Doubs :



La médecine complémentaire – aussi pour les générations futures

Un traitement ou un conseil de médecine complémentaire est toujours personnalisé et adapté au patient / client qui se tient devant vous.



→ **Jacqueline Ryffel**
Ancienne gérante
de Spagyros SA
et VRP

Chaque personne présente des symptômes qui lui sont très personnels. Ainsi, une migraine se manifeste chez l'un par des douleurs battantes au niveau du front et un besoin d'air frais, chez le deuxième par des élancements à l'arrière du crâne et une

« Une solide formation continue est nécessaire. »

photosensibilité, et chez le troisième par une sensation de « coups de marteau » accompagnée de fortes nausées et de vomissements. Un examen attentif permet donc de proposer un traitement adapté à chaque individu – selon une approche holistique : on étudie les éventuelles implications des

maux de tête chroniques et récurrents, qui peuvent trouver leur origine dans une surcharge du foie, dans une intolérance alimentaire ou encore dans les soucis du quotidien. Un diagnostic de « migraine » peut avoir des dizaines de causes individuelles et se manifester de manière très variée. C'est pourquoi une solide formation continue est nécessaire, elle seule permettant d'aller au fond des choses.

Il semble évident que pour pouvoir adopter une telle approche différenciée et décider de prescrire tel ou tel médicament, il est indispensable que les médecins traitants, les pharmaciens et les droguistes ES disposent des qualifications d'expertise adéquates, qu'ils acquièrent dans le cadre de formations postgraduées et continues adaptées. À ce sujet, Spagyros SA ainsi que la Société académique d'homéopathie et de médecine complémentaire (SAHC) contribuent de manière essentielle à renforcer les compétences médicales et pharmaceutiques au bénéfice des patients en proposant des cours approfondis de gemmothérapie, de biochimie selon le Dr Schüssler, de spagyrie et d'homéopathie et en s'engageant également à l'avenir pour une formation approfondie dans le domaine de la médecine complémentaire.



Qu'est-ce que cela signifie pour les générations à venir ?

Avant de pouvoir suivre des cours de formation continue, les pharmaciens doivent suivre un cursus de cinq ans. Celui-ci consiste en trois années d'études pour obtenir le titre de Bachelor, suivies de deux années de Master et d'une période d'assistantat de 30 semaines en pharmacie publique, également appelée officine. Le Master est suivi de l'examen fédéral de pharmacie, au terme duquel les diplômés obtiennent le titre de Master of Advanced Studies ainsi que le diplôme fédéral de pharmacien. Les professionnels qui souhaitent ensuite exercer sous leur propre responsabilité en pharmacie, diriger une pharmacie ou assurer une suppléance, doivent en outre suivre une formation continue de 2 ans (1000 heures) pour obtenir le titre de pharmacien spécialiste FPH en pharmacie d'officine. Ce n'est qu'à ce moment-là que les pharmaciens peuvent se spécialiser dans d'autres domaines, ce qui donne lieu à un certificat de formation complémentaire. Actuellement, les professionnels qui s'intéressent à la naturopathie peuvent accéder à un certificat de formation complémentaire en pharmacie élargie par l'anthroposophie, en

phytothérapie et en homéopathie. Pour chacun de ces trois certificats de formation complémentaire, plus de 250 heures de formation sont exigées. La Société académique d'homéopathie et de médecine complémentaire s'engage auprès de l'Institut FPH pour qu'à l'avenir, il existe également un certificat de formation complémentaire pour l'ensemble des 6 spécialisations de médecine complémentaire. Une telle formation réunissant toutes les disciplines sera désormais proposée par la SAHC à partir de l'automne 2023.

Actuellement, l'université déploie également des efforts en ce sens pour répondre précisément à ce besoin. Il est par exemple prévu de proposer à l'avenir un CAS (Certificate of Advanced Studies) en méthodes de médecine complémentaire. L'objectif est de susciter l'enthousiasme des étudiants (après le Bachelor) pour la médecine complémentaire afin de répondre au réel besoin de la population, car l'étudiant en pharmacie pourrait alors, dès son année d'assistantat, donner des conseils de médecine complémentaire et composer avec toute la gamme des médicaments de médecine complémentaire.

Jacqueline Ryffel

On apprend toute la vie durant

À quoi sert le plantain lancéolé ? Plongez avec nous dans l'univers passionnant des plantes médicinales. Car ce sont les connaissances qui aident à comprendre quand une plante est la bonne.

Comment fabriquer une compresse ? Ceux qui se soignent et soignent leur famille avec des plantes médicinales ont toujours des questions intéressantes sur les plantes. Rien d'étonnant à cela, si on considère les quelques 4000 plantes médicinales identifiées et qui sont utilisées plus ou moins largement. À côté de cela, les herbes et plantes médicinales existent sous une grande variété de formes pharmaceutiques : les fleurs, feuilles et racines peuvent être utilisées fraîches ou séchées, ou préparées en infusion (tisane), en teinture ou en pommade.

Pour que les clients puissent être conseillés de manière compétente et globale en pharmacie, droguerie ou cabinet médical, l'entreprise Spagyros investit beaucoup dans la formation de spécialistes pour qu'ils restent toujours à la pointe du progrès. Nous proposons un panel de cours et de formations continues : des cours de base aux formations spécialisées de plusieurs jours en spagyrie, gemmothérapie, sels de Schüssler et santé intestinale. En plus de ces nombreuses opportunités de formation, nous soutenons les commerces spécialisés avec différents services et avec un service extérieur compétent.

À propos du plantain lancéolé :

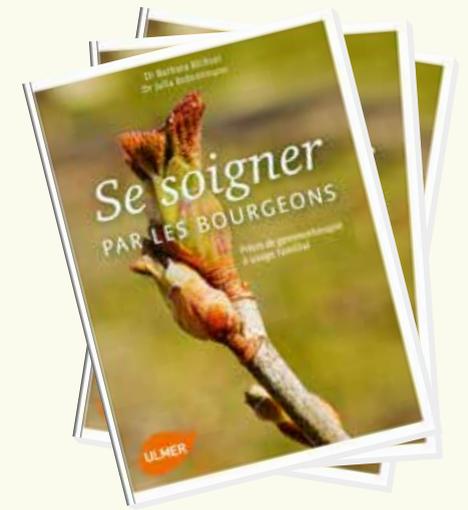
Si on se blesse en pleine nature et qu'on n'a ni pansement ni désinfectant à disposition, l'astuce est de mâcher quelques

feuilles de plantain lancéolé et de les appliquer sur la plaie. On peut recouvrir le tout d'une feuille non mâchée. Fabriquer une compresse n'est pas non plus sorcier : appliquez la substance active (p.ex. des oignons finement hachés, des pommes de terre tièdes écrasées) sur un linge en coton ou en lin de dimensions adaptées. Rabattez les bords (pour que rien ne tombe), appliquez-le sur la partie du corps à traiter et maintenez-le en place avec une bande de gaze, par exemple.



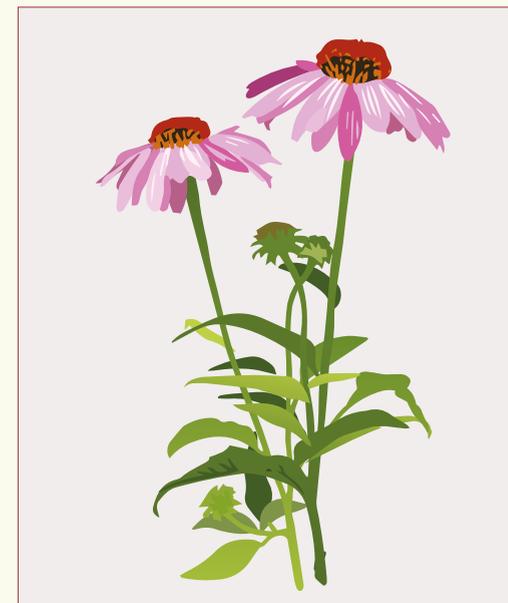
Concours

Nous tirerons au sort 3 gagnants qui se verront attribuer 1 exemplaire du livre «Se soigner par les bourgeons» (précis de gemmothérapie à usage familial) de Barbara Bichsel & Julia Brönnimann.



Participez et gagnez

Trouverez-vous les 10 différences ?



Nom et prénom

Adresse

Code postal et ville

À envoyer à :

Spagyros SA | Marketing | Neufeldstrasse 1 | 3076 Worb

Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours et les gagnants seront informés par écrit. Il n'y a pas de versement en espèces ni d'échange du prix. Aucune obligation d'achat n'est imposée pour participer au concours. Date limite d'envoi: 30 septembre 2023



Laissez-nous vous conseiller.



SPAGYROS

Remèdes. Créés par la nature.
Parfaits à la main.



Ce magazine a été imprimé chez Vögel AG selon le principe Cradle-to-Cradle avec des substances qui peuvent être recyclées en toute sécurité dans le circuit biologique. Les cendres de produits imprimés Cradle-to-Cradle brûlés peuvent être dispersées dans votre parterre de légumes.