

CAMP NATURE

**AVEC LES APPRENANTS ÉPANOUIS
ET CHANTAL BEAULIEU, HTA., M.SC. B.SC.A.**

HERBORISTE-THÉRAPEUTE ACCRÉDITÉE

MEMBRE DE L'ASSOCIATION NATIONALE DES NATUROPATHES

DU 25 AU 28 JUIN 2024

Durant notre Camp nature, nous avons eu la chance d'avoir les enseignements de l'herboriste Chantal Beaulieu.

Elle nous a appris le cycle de la vie, les vertus de certaines plantes médicinales, comme le trèfle rouge, la vesce jargeau, l'achillée millefeuille et le millepertuis. Ensuite, nous avons fait la récolte de racines de pissenlits pour la préparation d'une décoction. Huuummm, ça goûtait le sirop d'érable! Nous avons aussi fait des pastilles et un onguent de calendule. Pour terminer le tout, nous avons créé un mandala collectif.

Pour que les enfants puissent garder en tête les plantes qu'ils ont vues, nous vous avons fait un petit aide-mémoire.

LE TRÈFLE ROUGE

(*TRIFOLIUM PRATENSE*)

En infusion, les fleurs de trèfle rouge sont nutritives. Elles permettent surtout d'éliminer les toxines dans la lymphe et celles qui sont en circulation dans le sang. Lorsque le trèfle rouge est pris sur une longue période, il aura un effet bénéfique sur la santé de la peau et des articulations.



LA VESCE JARGEAU

(*VERVICA CRACCA*)

Les jolies fleurs mauve-bleu de la vesce jargeau sont comestibles et un peu sucrées. On peut les ajouter sur la salade, le dessus d'une soupe comme décoration comestible ou encore dans une recette à la mijoteuse. Elles s'utilisent comme épice. On ne prend que les pétales.



LES FLEURS DE MILLEPERTUIS

(*HYPERICUM PERFORATUM*)

Les fleurs de millepertuis ont plusieurs propriétés. Elles sont bien connues pour apaiser le système nerveux dans le cas de dépression saisonnière. En effet, elles favorisent les joyeux neurotransmetteurs!



L'ACHILLÉE MILLEFEUILLE

(*ACHILLEA MILLEFOLIUM*)

Nous avons aussi récolté l'achillée millefeuille qui est vraisemblablement la plante « du bon sang ». Elle arrête les saignements rapidement dans le cas de saignements de nez, de plaies d'abrasion et de coupures. En contrepartie, elle prévient la formation des caillots. C'est pourquoi elle est si prisée pour les problèmes de varices.

Plusieurs autres plantes médicinales ont été cueillies pour faire le mandala collectif. Par exemple, le tussilage est utilisé pour le système respiratoire et la toux. Le plantain est un antipoison efficace contre les piqûres d'insectes que l'on trouve un peu partout sur les parterres.

Nous avons fait de petites pastilles avec la partie interne de l'écorce moulue de l'orme rouge (*ulmus rubra*) qui a des propriétés nutritives et émollientes. Cette plante adoucit la gorge lorsqu'il y a irritation. Il suffit de sucer lentement les pastilles et les laisser fondre dans la bouche et après de boire de l'eau.

Nous avons récolté les racines de pissenlit et nous avons fait une décoction après les avoir soigneusement lavées. Les racines de pissenlit ont des propriétés digestives bien connues et qui facilitent le travail des reins. C'est une plante amère et très douce. Elle est abondamment utilisée en thérapeutique pour les indigestions, la constipation chronique, la rétention d'eau, etc.

Nous avons fait aussi un petit onguent de calendule (*calendula officinalis*). La calendule est une plante cicatrisante. Ainsi, on peut utiliser cet onguent pour les petits problèmes de peau, comme les gerçures, éraflures, irritation de la peau et même l'eczéma.