

## Plantes et énergies de guérison Organisé par **Solidarité Homéopathie**

Dimanche 8 Février – mairie de Paris 2ème  
Avec **Claire Bonnet, Ethnobotaniste**

Le cycle annuel des plantes passe par les phases successives : germination, floraison, fructification, montée en graine. L'observation de la nature met en évidence le décalage entre les saisons de notre calendrier civil et le cycle des plantes, pour lesquelles le début du printemps se situe le 1<sup>er</sup> février et non en mars. Telle fut notre première révélation !



De nombreux creusets remplis de plantes sèches, feuilles, fleurs ou fruits nous ont permis de tester nos connaissances.



Maintes plantes sauvages de notre environnement ont été présentées à chaque saison avec leurs effets sur la santé : tel au printemps le pissenlit et l'action dépurative de ses feuilles, tel en été le muguet en fleur au 1<sup>er</sup> mai et l'arnica à la fleur dressée qui permet de se relever après un choc, tel en automne au 1<sup>er</sup> août le sureau noir avec ses fruits, puis l'églantier aux fruits rouge vif riches en vitamine C, et en hiver au 1<sup>er</sup> novembre la châtaigne, nutritive et décongestionnant du foie, puis le gui avec ses baies blanches aux propriétés anti-tumorales.



Nous avons discuté du choix de plantes entrant dans la composition de tisanes adaptées à plusieurs situations.

Claire nous a fait prendre conscience des liens fondamentaux entre les saisons, les plantes et leurs forces de guérison et nous a aidés à redécouvrir les prodigieuses ressources de la nature.