

PCDNews n° 89 :

Les vertus des plantes de nos



Edito

Dans le précédent numéro, nous avons abordé les **vertus médicinales des plantes et des fleurs**, et celles-ci étaient nombreuses !

Dans ce nouveau numéro, nous verrons comment il est possible de prendre soin de notre mémoire , de notre beauté et celle de nos cheveux mais également de prendre soin de soi de manière globale grâce aux plantes de nos jardins.

Attention, il y a toujours des précautions à prendre car certaines plantes peuvent être incompatibles avec certaines pathologies et, combinées avec des médicaments, peuvent engendrer des effets indésirables.



Le jardin de la

Les **plantes** peuvent aussi nous **aider à préserver notre mémoire**, si précieuse, qui a tendance à régresser avec l'âge. Voici quelques idées pour développer une mémoire d'éléphant grâce aux plantes de notre jardin !

Des fleurs et des herbes

Le **thym** commun est un très bon stimulant, pris en infusion, il **stimule l'intelligence et la mémoire**.

Le **romarin** est également un excellent stimulant, en infusion, il aidera à lutter contre le surmenage intellectuel. La **menthe poivrée**, la **sauge** et la **lavande** sont efficaces pour **apaiser le cerveau**, il faut toutefois veiller à pas abuser de ces infusions.



Des smoothies bons pour la mémoire

Smoothie carotte et amande

La **carotte** est riche en **vitamines A, B et C** et possède des minéraux essentiels au **bon fonctionnement** de notre **cerveau** comme le **potassium**, le **calcium** et le **phosphore**. Elle **purifie le sang** et nous **apporte de l'énergie**.

Les **amandes**, riches en protéines, apportent du **phosphore**, **manganèse**, **magnésium**, du **calcium** et de la **vitamine B2 et E**. Elles sont également riches en **riboflavine**. **Tous ces éléments favorisent le bon fonctionnement du cerveau**.

La recette : mélangez 1/2 verre de lait écrémé, un bon morceau de carottes et quelques amandes. Passez le tout au mixeur. C'est prêt !



Le jardin de la

Débutez votre journée par un **super smoothie riche en fer** qui est un élément indispensable au **transport de l'oxygène vers le cerveau** et à la **production de neurotransmetteurs** qui favorisent **l'attention et la concentration**. Les lipides, eux, entrent dans la composition de la myéline qui participe à la conduction nerveuse.

Ingrédients :

- 3 tasses d'épinard
- 2 c. à soupe de myrtilles
- 2 c. à soupe de framboise
- 1 c. à café de graines de lin broyées
- 1/2 c. à café d'huile de pépins de cassis
- 1 c. à café de pollen de bruyère
- 1/2 banane.



Préparation :

Passez tous les ingrédients au blender, sauf le pollen. Ajoutez de l'eau jusqu'à la consistance souhaitée. Enfin, saupoudrez de pollen de bruyère et mélangez juste avant de déguster !



Le jardin de la

Grâce aux plantes et aux fleurs de votre jardin, vous pourrez élaborer des élixirs de beauté naturels aux mille vertus. Pourquoi s'en priver ?

Les **pétales de rose** peuvent être utilisés pour fabriquer des lotions de beauté qui vous sublimeront le teint. Elles conviennent à tous types de peau et leurs propriétés sont **astringentes** et **raffermissantes**. Le must de la rose pour prendre soin de sa peau est la ***rosa gallica officinalis*** ou "Rose de Provins".



La **lavande** sert à l'élaboration de lotion et de lait démaquillant pour les **peaux à tendance grasse** et **acnéique** ainsi que pour la **couperose**. **Antiseptique**, **antiinflammatoire** et **cicatrisante**, elle est un must en beauté. La lavande à privilégier est la ***Lavandula angustifolia***, également connue sous le nom de ***lavandula officinalis***.

Le jardin de la

La **camomille romaine**, aux **vertus adoucissantes** et **cicatrisantes**, utilisé en lotion journalière conviendra parfaitement aux peaux sèches, irritées et sensibles. La camomille fleurit en mai et juin, vous n'aurez plus qu'à récolter les fleurs que vous utiliserez fraîches ou que ferez sécher pour une utilisation ultérieure.

Camomille romaine



Associée au **thym**, vous pourrez faire un **nettoyage en profondeur** de votre visage en l'exposant aux vapeurs de ces deux plantes. Après avoir extrait les points noirs, passez un coton imbibé d'eau de rose.

Recette : Lait démaquillant quotidien à la camomille

Vous avez besoin d'une poignée de fleurs de camomille et trois cuillères à soupe de lait entier en poudre. Faites bouillir les plantes dans 50 cl d'eau, laisser infuser 15 minutes puis filtrer. Une fois le liquide refroidi, ajouter le lait.

A conserver une semaine au réfrigérateur dans une bouteille en verre.



Le jardin de la

La **guimauve**, plante vivace, possède des **vertus adoucissantes** et **émollientes**. Utilisée en lotion, elle atténue la couperose. Les feuilles de guimauve sont riches en polyphénols et en vitamine C, un duo antioxydant qui lutte contre les radicaux libres ! Ce qui

fait que par ses **vertus protectrice, réparatrice, anti-inflammatoire** et **apaisante**, la guimauve est un excellent ingrédient de base pour nos crèmes de main en hiver ! Elle sera une aide précieuse notamment contre la sécheresse, le psoriasis, l'eczéma et les irritations.

Guimauve



Les **fleurs** et **feuilles de sauge** ou de **chicorée** sauvage, infusées, serviront de **lotion contre les boutons**.



Sauge



Les **bleuets** sont, quant à eux, efficaces pour **apaiser les yeux**. Pour obtenir une lotion, laisser infuser quelques fleurs. La lotion obtenue se conserve 3 à 4 jours au réfrigérateur.

Le jardin de la

Recette : eau florale

Le **myosotis** aux **vertus adoucissantes**, adoucit la peau et aide les yeux fatigués. Pour obtenir une lotion, laissez infuser 4g de myosotis dans 1/4 de litre d'eau bouillante. Filtrez l'eau obtenue et utilisez-la dans les 48 heures en conservant le flacon au réfrigérateur.



Myosotis



Envie d'une **joli teint** ? Le potager vous offre son arme secrète : **la carotte** ! Agrémentez vos repas de ce légume pour avoir une jolie mine.

Le jardin de la

Les **plantes de nos jardins** ont également des **vertus amincissantes** de par leur **action drainante, circulatoire, brûle-graisses**... Avec l'arrivée des beaux jours, on a souvent envie de se délester de quelques kilos de manière douce. Aidons-nous des plantes pour nous aider ! Boire des tisanes aux plantes permet de drainer son corps, éliminer les déchets et hydrater son corps afin de lui permettre de favoriser la lipolyse (utilisation des graisses par l'organisme). Associez les plantes à une alimentation équilibrée pour booster votre métabolisme !

Il existe deux types de plantes :

- les **plantes diurétiques** qui éliminent la rétention d'eau
- Les **plantes dépuratives** qui brûlent les graisses et activent le métabolisme

La sève de bouleau

Grâce au fait que la sève de bouleau **élimine les déchets de nos cellules**, elle permet d'être utilisée en cure d'amaigrissement. Faites une cure de 3 semaines dès le printemps, à raison d'un verre chaque matin à jeun.

Ou consommez une infusion préparée avec 50 g d'écorce de bouleau et 1 litre d'eau que vous aurez fait bouillir 5 minutes. Laissez ensuite infuser 5 minutes avant de filtrer l'eau. Consommez ensuite jusqu'à 6 cuillerées par jour de cette infusion en la diluant dans de l'eau ou des jus naturels.



Le jardin de la

Le thé vert

Star des régimes, le thé vert est un **brûleur de graisses**. Ses **vertus anti-oxydantes**, **tonifiantes** et **apaisantes** sont de véritables atouts. La caféine qu'il contient, agit comme stimulant pour brûler les graisses et notamment les graisses « de réserve ».

La menthe

A déguster sous forme de thé, la menthe vous permettra d'**éliminer les toxines**, éliminer **la cellulite** et **couper la faim**.



Menthe

Le pissenlit

Ses **vertus détox** et **diurétiques** sont un plus dans votre démarche d'amaigrissement, il permet de **réguler la glycémie**.

Consommez-la sous forme d'infusion.

Laissez infuser une poignée de feuilles et de racines de pissenlit séchée dans 1 litre et demi d'eau.

Pissenlit



Le jardin des che-

Les plantes peuvent aussi être l'amie de votre chevelure : brillance, croissance, fortification ...Grâce à leurs multiples propriétés, elles sublimeront votre chevelure !

Le thym et le romarin

Plantes antiseptiques et **purifiantes**, le thym et le romarin rendront vos cheveux brillants et lutteront contre l'excès de sébum.



La capucine

Grâce à ses vertus, la capucine **tonifie le cuir chevelu** et **freine la chute des cheveux**.

Préparez une infusion à l'aide de 50 g de feuilles et de fleurs fraîches de capucines pour 1 litre d'eau. Après avoir laissé infuser 15 minutes, filtrez l'infusion. Laissez refroidir et appliquez sur la chevelure en massant le cuir chevelu.

Le jardin des che-

L'ortie

Grâce à ses **propriétés régénérantes**, l'ortie **fortifie les cheveux** et **freine la chute des cheveux**. Faites infuser 3 cuillères à soupe de feuilles d'ortie dans de l'eau bouillante. Laissez macérer une nuit et ajoutez 20 cl de vinaigre de cidre à la préparation. Frictionnez votre cuir chevelu et laissez agir 15 minutes sous une serviette avant de rincer.



La camomille

Elle apportera de **jolis reflets dorés** à votre chevelure. Mettez quelques fleurs de camomille dans de l'eau bouillante, laissez infuser. Une fois refroidie, utilisez cette eau pour rincer vos cheveux.



Le jardin théra-

Le **jardin thérapeutique** est un jardin qui dans sa configuration et son ambiance, apporte un **bien-être** et **stimule**. Il est également bénéfique pour les personnes âgées, en rééducation, fragiles atteintes de problèmes psychologiques, d'addiction et d'autisme.

L'idée de base du jardin thérapeutique est que les **végétaux ont un effet relaxant**. Les plantes réduisent le stress, la fatigue et améliore le bien-être. Inspirons-nous de ces jardins fabuleux pour créer notre propre jardin thérapeutique !



Le jardin théra-

Comment concevoir un jardin thérapeutique ?

Le principe est d'**amplifier les vertus du jardin classique** en y intégrant :

- des plantes qui vont stimuler les sens : le goût avec des arbres fruitiers, l'odorat grâce aux herbes aromatiques, le toucher grâce à la texture des plantes, la vue par les couleurs et les formes et l'ouïe grâce aux oiseaux attirés par certaines plantes.
- si vous avez la possibilité de créer un parcours de revêtement différents qui parcourt le jardin, c'est un plus !



Quelques activités prévues en 2022

Chaque 2^{ème} lundi du mois : le Marché des Producteurs locaux

Venez donc découvrir nos artisans à la salle Arthur Haulot, Place Edouard Bantigny, 7170 – Manage de 18h00 à 21h00.



Le 2 Mai 2022

Début des inscriptions au concours « Manage, commune fleurie ».



Du 10 au 21 Octobre 2022 : expo dans le hall de l'Administration communale
« La nature, c'est le futur ».

Le 27 Novembre 2022

Distribution d'arbustes – Ecole Pascal Hoyaux – La Hestre

Marchés santé

Départ : Hall de la Maison communale de Manage à 13h40

Quand ? Les jeudis :

14 et 28 avril 2022

12 mai 2022

2, 16 et 30 juin 2022

☎ 064 518 256



Réponse au jeu-concours du PCDNews n° 88 (remis le / /2022)
Pour être valable, le bulletin doit nous parvenir avant **le 31 mars 2022**
Entourez votre village :
Bois d'H/Bel/Fayt/Man.
La H/Longsart.

Nom / Prénom

RueN°.....

QUIZZ

1. Quelles sont les vertus du thé vert ?

.....
.....
.....
.....

2. Quelle fleur pouvez-vous utiliser pour obtenir de jolis reflets dorés dans vos cheveux ?

.....
.....

3. Citez 2 stimulants intellectuels .

.....
.....

4. Quels bienfaits apportent le jardin thérapeutique ?

.....
.....

5. Quelles sont les propriétés des pétales de rose ?

.....
.....

6. Quels sont les bienfaits d'un smoothie aux épinards riche en fer ?

.....
.....

7. Quels sont les 2 types de plantes qui peuvent aider à maigrir ?

.....
.....

8. Quels sont les bienfaits de l'ortie sur nos cheveux ?

.....
.....

9. Quels sont les bienfaits du myosotis ?

.....
.....

10. Quelle plante peut aider les peaux grasses et acnéiques ?

.....
.....