

La Malmaison

Nature | Humains | Processus



SPAGYROS

Magazine N°4 | Printemps 2022



« Un lieu de calme
et d'énergie. »

La Malmaison

On ne peut pas passer à côté. Il faut y aller.



Michael Severus
Directeur Marketing & Ventes



Chères lectrices, chers lecteurs,

En cherchant «La Malmaison» dans le Jura suisse sur Google-Maps, on s'aperçoit sans peine que la manufacture de médicaments de Spagyros se trouve loin des grands centres, des voies de communication rapides et autres entreprises industrielles. La région jurassienne de Saint-Brais, près de Saint-Ursanne, est une région à part. Au cœur de la nature. Isolée et idyllique - un lieu choisi en toute connaissance de cause. Patrick Baumann, directeur de la manufacture, a passé des années à chercher un environnement approprié pour la production de ses essences spagyriques. Les plantes servant de base aux produits devaient être proches et aussi préservées que possible. Dans un lieu de calme et de force. C'est exactement ainsi que nous vivons et expérimentons aujourd'hui «La Malmaison» avec son magnifique jardin de plantes médicinales.

Mais même dans cet endroit isolé et idyllique, le temps ne s'arrête pas. Le directeur de longue date, Patrick Baumann, se retirera progressivement du travail quotidien au cours des prochaines années et confiera son travail à des mains plus jeunes. C'est pourquoi nous vous présentons dans ce numéro les collaborateurs et les amis de «La Malmaison». Car en plus de la nature, ce sont les hommes qui font vivre un lieu.

C'est précisément lorsque de nombreuses nouvelles menaçantes et perturbantes s'abattent sur nous qu'une petite pause et l'immersion dans la nature intacte de «La Malmaison» valent de l'or. C'est ce que nous souhaitons vous offrir avec ce numéro de «La Malmaison».

Dans cette optique, je vous souhaite une bonne lecture.

Michael Severus



Préserver la tradition

Essayer de décrire simplement la « spagyrie » en tant que forme médicinale ou thérapeutique ne rend pas justice à l'histoire et à la diversité qui en découle. Le point commun de ces procédés est d'extraire l'essence curative d'une plante ou d'une autre substance de base. L'objectif n'est pas d'extraire une substance active particulière, mais de rendre l'essence utilisable pour l'homme. La tradition y est pour beaucoup. Si les premiers alchimistes décrivaient leurs activités de manière cryptée et symbolique, Patrick Baumann a réussi à les transposer dans des schémas de pensée et les conditions techniques actuelles.

Dans les numéros précédents de ce magazine, nous avons abordé en détail la « spagyrie » en tant que forme de thérapie et de son processus de production, et nous vous avons présenté notre manufacture de médicaments « La Malmaison ». Cette fois

ci, l'accent sera mis sur les personnes qui s'engagent pour la meilleure qualité possible dans ce lieu unique de Saint-Brais, dans le Jura, et qui, d'une part, perpétuent la tradition des maîtres anciens et, d'autre part, également le savoir de Patrick Baumann.



Patrick Baumann

Maître de la spagyrie, mentor et ancien directeur de la manufacture de médicaments

Confier l'œuvre de sa vie entre de nouvelles mains

Les essences de Spagyros portent son nom, « d'après Baumann » est inscrit sur chaque récipient. Patrick Baumann s'est consacré à la spagyrie il y a plus de 30 ans déjà et a marqué l'histoire du processus de fabrication des produits Spagyros et bien sûr de notre manufacture de médicaments. Le procédé a été reconnu comme une méthode à part entière par l'autorité suisse de contrôle des produits thérapeutiques « Swissmedic », qui a ainsi rendu hommage à son travail. Il est sans aucun doute « l'alchimiste » de l'entreprise, il a su, au cours de ces nombreuses années, mettre en pratique ses multiples connaissances et son attitude dans une entreprise de production moderne. Patrick Baumann va maintenant se « transformer » progressivement afin de prendre une retraite bien méritée mais restera à la disposition de l'équipe en tant que détenteur d'un savoir unique.

« Il est bien sûr toujours très délicat de confier l'œuvre de sa vie entre de nouvelles mains. D'une part, c'est inévitable, mais d'autre part, c'est aussi l'occasion de faire souffler un vent nouveau. Mes préoccupations principales sont de maintenir la haute qualité de notre spagyrie et de préserver l'esprit de « La Malmaison ». Sur ces deux points, j'ai bon espoir : Christian est mon collaborateur le plus proche depuis dix ans et connaît le processus comme personne d'autre. Quant à Nelly, elle s'acquitte de sa tâche avec le plus grand enthousiasme et avec une grande compétence. »



Nelly Stoll

Droguiste diplômée ES, responsable de la manufacture de médicaments

J'ai toujours rêvé de travailler dans cet environnement préservé

« Extraordinaire » est sans doute le seul terme qui convient pour décrire le parcours de Nelly Stoll. Très tôt dans sa carrière professionnelle, elle s'est intéressée à la phytothérapie et a étudié de près les huiles essentielles et les gemmo-macérats. Elle a acquis une expérience précieuse en France et en Belgique. Après sa formation supérieure de droguiste, elle a représenté Spagyros durant plusieurs années en tant que collaboratrice du service externe et conseillère spécialisée. Elle est connue des clients et des collègues comme une tornade et une personne incroyablement engagée. Ses connaissances sont extrêmement étendues et sa passion à les transmettre est déjà légendaire. À partir du printemps 2022, elle dirigera l'équipe de notre manufacture de médicaments.

« Je rêvais depuis longtemps de travailler dans cet environnement préservé. Que mon parcours professionnel et ma curiosité pour l'alchimie m'aient amené à poursuivre l'œuvre de Patrick Baumann est une grande fierté. J'assume ainsi une grande responsabilité et j'accompagne maintenant, avec l'équipe, le maître dans son art à « La Malmaison ». Il ne s'agit pas seulement de connaître la fabrication, je veux comprendre « l'art ». Je vis maintenant ici, j'encadre les travaux de distillation même la nuit ou les week-ends. J'éprouve un plaisir particulier à introduire les visiteurs à cet univers. »



Christian Etique
Spagyriste

C'est une découverte sans cesse renouvelée

Il y a plus de dix ans, Christian Etique a débuté dans l'entreprise comme aide jardinier, ce qui signifiait concrètement créer et entretenir le jardin de plantes médicinales unique en son genre. En tant que membre de l'équipe de la première heure à «La Malmaison», il a appris à connaître de près tous les processus d'apprentissage, le maniement des plantes, les conditions météorologiques et les défis particuliers que pose la spagyrie.

Très vite, il a pris conscience qu'il voulait en savoir et en faire «plus». C'est ainsi qu'il est devenu au fil du temps un «spagyriste» et s'occupe aujourd'hui des tâches complexes du laboratoire de «La Malmaison».

Ces dernières années, Christian Etique a été soigneusement initié à cette fonction de responsabilité Patrick Baumann.

«J'étais là dès le début, lorsque le jardin n'était pas encore structuré. Je suis venu par hasard pour aider à mettre en place le jardin durant trois mois. Et cela fait maintenant onze ans que je suis ici.

Au début, Je ne connaissais rien à la spagyrie, j'avais juste lu quelques livres sur l'alchimie. Le travail est très passionnant, c'est toujours une nouvelle découverte, de la collecte dans la nature ou dans le jardin au travail en laboratoire.»



Line Cramatte
Cuisinière

Je peux intégrer des plantes sauvages dans mes recettes

Lorsque Line Cramatte est dans la maison, un parfum alléchant se répand bientôt dans toutes les pièces.

Originaire de la région, elle est depuis 2017 la bonne fée de la cuisine de «La Malmaison».

Lors de manifestations ou de séminaires, elle concocte, à chaque fois, de délicieux menus avec des ingrédients naturels issus du jardin de plantes médicinales.

«J'apprécie le lieu, le paysage, la philosophie et les produits. Et comme la gastronomie englobe mes domaines de prédilection, «La Malmaison» me permet d'innover, de créer et d'intégrer des plantes sauvages dans mes recettes. Cela me donne beaucoup de liberté et d'originalité pour concocter des petits plats pour nos hôtes et visiteurs.»

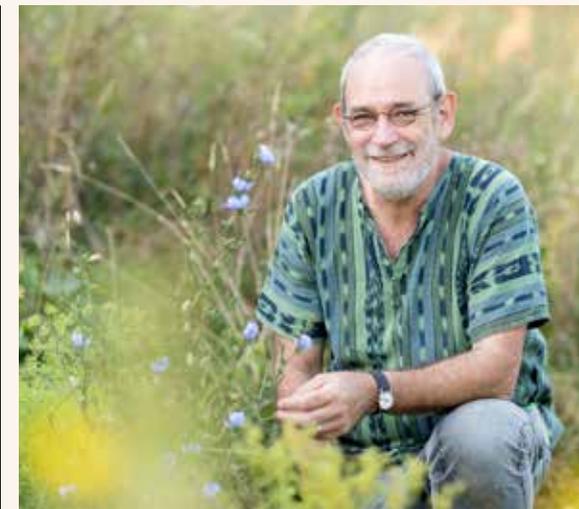


Yanick Pena
Jardinier

C'est une alchimie de la nature

Yanick Pena n'a pris ses fonctions à «La Malmaison» que depuis quelques mois seulement. Après une initiation minutieuse, il s'occupera principalement du jardin de «La Malmaison». En faisant sa connaissance, on se rend vite compte qu'il a beaucoup de cœur à l'ouvrage.

«En découvrant «La Malmaison» ainsi que sa philosophie, au contact de la nature et de tous ces éléments, j'ai eu le coup de cœur. Les plantes médicinales prennent soin de nous et c'est avec plaisir que je prends soin d'elles. J'ai la chance de pouvoir participer de la production de plantes médicinales jusqu'à leur transformation spagyrique. Parfois j'ai l'impression qu'elles me parlent, alors j'essaie de les comprendre afin de mieux les satisfaire. C'est une Alchimie de la nature qui dure depuis des millénaires et je suis fier de faire perdurer ce lien entre l'humain et la nature.»



René Schwarz
Naturopathe, connaisseur des plantes, conférencier

Je suis particulièrement passionné par les plantes médicinales

On peut qualifier René Schwarz d'encyclopédie végétale ambulante ou de touche-à-tout de la médecine naturelle européenne. Les deux ne lui rendent qu'insuffisamment justice. Son expérience de la fabrication, ses connaissances incroyablement vastes sur les plantes médicinales et son don à transmettre ce savoir à d'innombrables étudiants et participants aux cours le rendent unique en son genre.

À «La Malmaison,» il est le «joker», l'homme de toutes les situations et, aux côtés de Patrick Baumann, le back-up professionnel.

«Mon intérêt principal concerne les procédés pharmaceutiques qui peuvent être utilisés pour produire des remèdes naturels de haute qualité pour l'homme à partir de plantes. Cela inclut également la production spagyrique selon Baumann. Ma passion, cependant, s'applique en particulier aux plantes médicinales, que j'essaie toujours d'appréhender sous différents aspects. Je suis heureux de transmettre les connaissances que j'ai ainsi acquises.»

« Nous travaillons avec les forces vitales des plantes. »



C'est artisanal à 100%

Le jardin d'herbes médicinales de la manufacture de médicaments est une source de matières premières, une leçon de choses et une affaire de cœur. Pour les visiteurs et les collaborateurs, c'est une pièce maîtresse. Il est devenu une partie de l'identité de « La Malmaison ». Mais depuis chaque angle de vue s'ouvre une vision légèrement différente magnifique de ce bout de terre. Loin du bruit et de l'agitation, au cœur de la nature. Nous aimerions vous faire découvrir quelques-unes de ces perspectives.



Les jardiniers

*Yanick Pena, Christian Etique & René Schwarz.
Collaborateurs engagés de Spagyros*

Au printemps, lorsque les plantes montrent à peine le visage qu'elles auront plus tard, leur expérience est particulièrement sollicitée. Il est important de faire sortir le jardin de son hibernation. En quoi est-ce particulièrement difficile?

« Il faut tout d'abord explorer le jardin qui lui se réveille en douceur. Puis ensuite, par ordre de priorité, commencer le désherbage pour que les plantes cultivées puissent s'épanouir et avoir toute la place dont elles ont besoin. Il peut être parfois compliqué de distinguer la plante que l'on désire conserver de celle qui s'invite dans la plate-bande »

Sur les hauteurs du Jura, une telle installation n'est pas courante. Le nombre de plantes qui y poussent est surprenant. Comment se forme cette diversité?

« C'est grâce à la créativité des jardinières et des jardiniers qui ont façonné le jardin depuis ses débuts ainsi qu'à la grande capacité d'adaptation des plantes elles-mêmes. Nous agissons par le biais de méthodes respectueuses de la nature, nous ne faisons qu'imiter la nature dans son ensemble, afin de créer un environnement naturel optimal et adapté aux plantes que nous cultivons. A force d'alimenter le jardin de nouvelles espèces ainsi que des aménagements naturels pour accueillir une multitude d'auxiliaires nécessaires à l'équilibre du jardin, nos graines sélectionnées parmi les plantes les plus résistantes lors de l'entretien du Jardin soutiennent la capacité d'adaptation au climat. Nous récupérons

également d'année en année les graines en sélectionnant parmi les plus belles plantes, en plus de cela elles transmettent aux générations futures une meilleure adaptabilité climatique. »

Le vent et les intempéries vous accompagnent manifestement ici. Quels sont les plus grands défis?

« Même s'il est beaucoup plus agréable de travailler ici sous le soleil, nous prenons de plus en plus conscience, de manière positive, que les éléments déterminent nos actions dans le jardin. Car en fin de compte, c'est toujours notre belle planète qui a le dernier mot. Notre microclimat spécialement créé, par la disposition des plantes, par de nouvelles haies ou par différents bassins de collecte des eaux de pluie; nous protégeons le site contre les périodes de sécheresse ou les inondations de plus en plus fréquentes ».



Le spécialiste Demeter

Beni Blaser, agriculteur bio et expert en agriculture biodynamique, Salavaux

Dès le début, Spagyros s'était fixé pour objectif de cultiver son jardin de plantes médicinales de manière durable. Que signifiait dans ce cas l'exigence d'une culture « biodynamique »?

« Il s'agit essentiellement d'assurer la meilleure fertilité possible des sols de manière naturelle, tout en tenant compte d'un lien avec les influences cosmiques. Cette prise de conscience influencera positivement les conditions du développement durable des plantes. Cultiver selon les directives de l'agriculture biodynamique signifie d'avoir cette réflexion dès le départ. »

Quelle est l'importance de «l'attitude spirituelle» dans ce contexte et quelle est la part de «l'artisanat» ?

«L'attitude est déjà présente avec la décision de travailler de cette manière. Au final, il s'agit à 100% d'un artisanat exigeant. La culture biologique elle-même est beaucoup plus exigeante, avec de nombreuses incertitudes et parfois des revers. L'attitude et le savoir-faire ne peuvent ainsi pas être mis en balance.»

Outre la bonne volonté, il faut des connaissances et de l'expérience, que vous avez apportées. Quels conseils donneriez-vous à la future équipe de «La Malmaison» ?

«Il est important de prendre en compte le plus soigneusement possible l'essence des plantes et de travailler en conséquence. L'essence doit faire l'objet d'une réflexion. Il s'agit de «comprendre» une plante.»



La visiteuse professionnelle

Jeanine Wagner-Koller, Droguiste ES, avec sa propre droguerie «L'Aubier» à Vicques (JU)

Lors de votre visite, vous avez appris comment les essences spagyriques sont créées ici. Maintenant, vous êtes dans le jardin de «La Malmaison». Que remarquez-vous ?

«C'est un endroit paisible. Les plantes semblent s'épanouir en toute quiétude. On retrouve une incroyable diversité de plantes médicinales.»

Le jardin a été délibérément aménagé de manière à ce que les plantes destinées à des domaines d'application similaires soient visibles ensemble. Comment

avez-vous appris à connaître les plantes médicinales lors de votre formation ?

«En apprentissage, nous avons la chance d'avoir des professeurs passionnés par la botanique ou par la phytothérapie. Souvent, les plantes nous ont été expliquées ou montrées de manière théorique à l'aide de la littérature. Habitant dans une région rurale, j'ai élargi mes connaissances en partant à la découverte de ces trésors que la nature nous offre.»

Que pensiez-vous de cet endroit avant votre visite ? Quelles sont vos impressions sur le chemin du retour ?

«Je ne pensais pas visiter un endroit pareil, ici, dans le Canton du Jura. C'est juste magnifique. Tout a été réfléchi pour que les plantes puissent donner le meilleur d'elles-mêmes. Cela se ressent non seulement dans l'essence finale, mais aussi grâce aux nombreux retours de nos clients satisfaits.»



La voisine

Anne Edelmann, Domaine Césai, Saint-Brais

Lorsque je discute avec vous, on comprend tout de suite que vous êtes originaire de Suisse alémanique. Qu'est-ce qui vous a amené à cet endroit ?

«Mon mari et moi nous sommes installés ici à l'âge de 20 ans, cela fait 56 ans. Alors que nous étions encore à l'école d'agriculture, nous avons pris conscience que nous ne pourrions pas mettre en œuvre notre passion dans une grande exploitation en plaine. Nous avons donc repris une petite exploitation. La situation est exigeante: des pentes abruptes, des terres plutôt pauvres. Nous avons aussi fait paître notre bétail à «La Malmaison» à cette époque.»

Alors il faut beaucoup de passion et de courage pour s'installer ici ?

«En fait, nous avons vu des gens venir et repartir avec des idées fantastiques. Pour se sentir bien ici, il faut accepter d'être isolé, aimer le vent et la pluie et de ne pas regretter le luxe de la ville après quelques mois seulement.»

Il y a une dizaine d'années, Spagyros s'est installé à proximité. L'ancienne ferme ou maison de vacances est devenue une manufacture de médicaments et un grand jardin a été créé autour d'elle. Quelle impression l'entreprise vous a-t-elle donnée durant cette période ?

«D'une part, je suis très heureuse que la vie soit revenue dans ce lieu. La maison a été rénovée avec soin, le jardin est magnifique, il est sans cesse agrandi et réaménagé. On fait attention aux matériaux, on remarque que Patrick Baumann et son équipe travaillent ici avec un grand dévouement. J'ai déjà eu l'occasion de visiter le jardin à plusieurs reprises avec des connaissances et j'ai toujours été bien accueillie.

D'ailleurs, il y a de nombreuses années déjà, une ancienne propriétaire entretenait un magnifique jardin à «La Malmaison», c'est donc pour ainsi dire une tradition ici. Je souhaite bien sûr qu'elle se poursuive.»



Le spagyriste

Patrick Baumann, Connaisseur des plantes et force motrice de «La Malmaison»

Qu'est-ce qui était prioritaire pour vous lors de la conception du jardin ?

«Il y avait deux idées de base: premièrement, ce que nous appelons le «jardin

« Nous nous engageons à fournir la meilleure qualité possible. »

didactique». Un jardin où l'on trouve le plus grand nombre possible de plantes que nous traitons. En effet, nos visiteurs sont pour la plupart des professionnels qui s'y connaissent bien en phytothérapie. Mais ils connaissent surtout cela par la théorie, c'est-à-dire par la pensée des principes actifs. Pour nous, il est très important que les visiteurs puissent également faire l'expérience des plantes sous leur forme vivante, avec tous leurs sens, car la plante vivante donne souvent une tout autre impression, qui est en fait plus importante pour la spagyrie (>signatures!) que les ingrédients. Ensuite, nous voulons bien sûr cultiver nous-mêmes autant de plantes que possible, que nous ne pouvons pas cueillir dans la nature.»

Quelle proportion de plantes utilisées pour la fabrication des essences spagyriques tirez-vous du jardin ?

«Près d'un quart des essences proviennent de plantes de cette culture propre. La plupart des plantes que nous utilisons se trouvent dans leur environnement immédiat, dans leur milieu naturel. Il s'agit d'être particulièrement vigilant afin de garantir la pérennité des plantes.»

Pourquoi était-il important pour vous d'avoir votre propre source de matières premières ?

«En spagyrie, il est bien connu que nous travaillons moins avec les substances actives d'une plante qu'avec ses «forces vitales». C'est pourquoi il est extrêmement important de traiter les plantes aussi fraîches que possible et d'éviter les longs trajets de transport. Il n'existe pas de chemin plus court que celui qui mène du jardin au laboratoire.»

Insignifiant, à première vue seulement

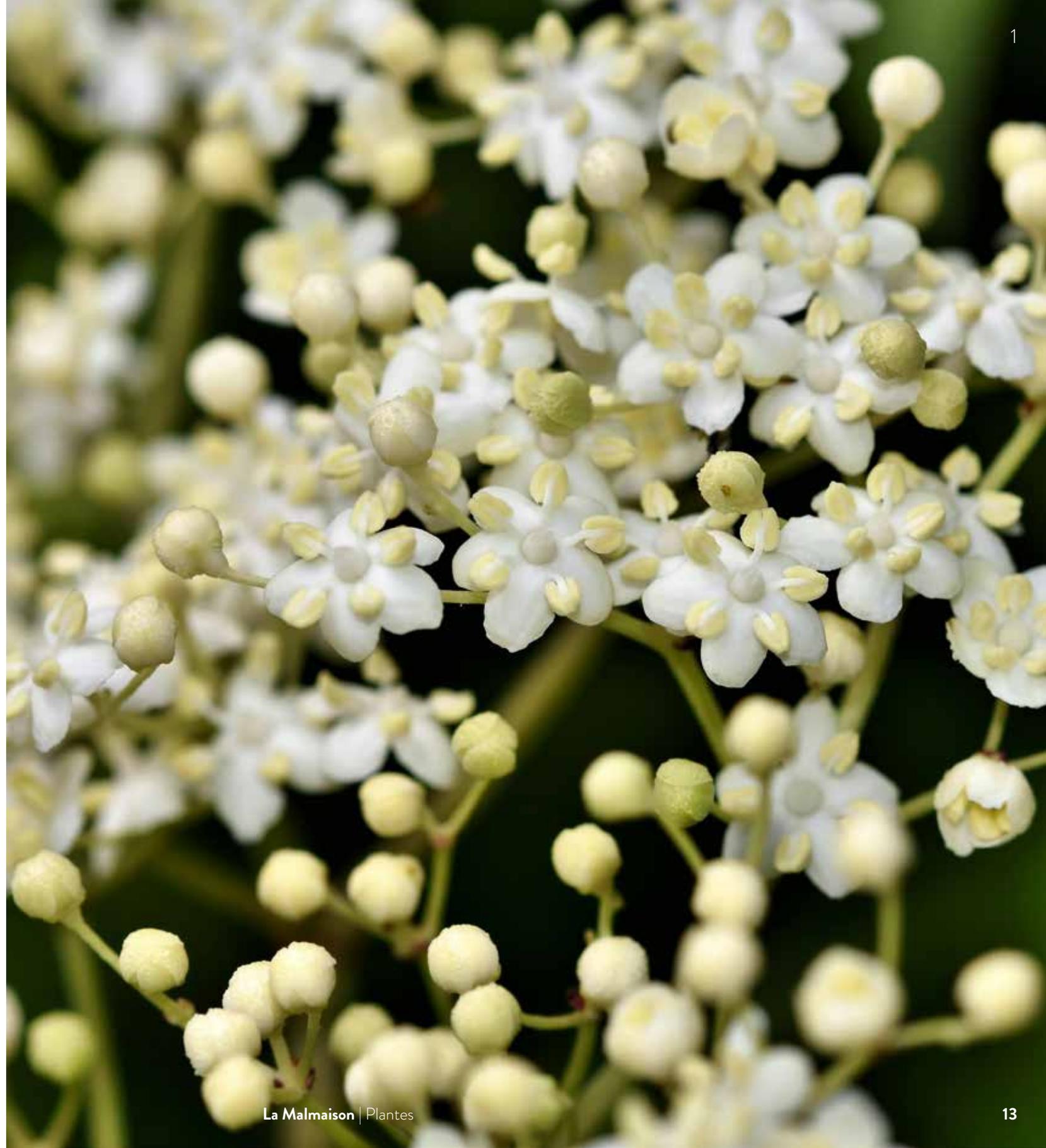
Au printemps, la nature se renverse littéralement. Les plantes semblent rivaliser pour la floraison et leur parfum délicat confère ce sentiment typique de nouveau départ. Il y a des plantes médicinales qui tombent un peu dans l'oubli dans ce défilé parce-que leur existence est tout simplement évidente pour beaucoup. D'autres ne connaissent que la partie utilisée en cuisine, mais elles ont beaucoup plus à offrir. Nous vous présentons aujourd'hui trois de ces plantes.

1 Le « sureau » est toujours utilisé en cas d'infections févreses et inflammatoires

Pratiquement aucune autre plante n'est entourée d'autant de mythes et de légendes que le sureau. Leur point commun est que le sureau est considéré comme une plante protectrice, comme une passe-elle entre les mondes.

Pour moi, le sureau représente dans son être le cyclique comme développement; il nous invite à considérer et à comprendre les contraires. Il a des fleurs blanches, mais des baies noires presque comme l'ombre et la lumière. Il montre ses contradictions de manière claire et sans équivoque.

Le sureau noir touffu est très commun en Europe centrale jusqu'à 1500m d'altitude. On le trouve souvent dans des endroits semi-ombragés tels que les lisières de forêts ou autour des maisons. Très caractéristique du sureau sont ses fleurs en ombelles blanches et lumineuses au printemps et en été. Les petites fleurs simples en forme d'étoiles produisent de grandes quantités de pollen et dégagent un parfum doux et particulier qui attire de nombreux insectes. En médecine traditionnelle, la plante était utilisée contre le rhume, en particulier le rhume des enfants. Elle déploie ses qualités sudoripares et expecto-





2

rantes dans tous les types de rhumes et de catarrhes des voies respiratoires.

2 La « marguerite » guérit les blessures physiques et psychiques

Cette plante douce et délicate rappelle les petits soleils par sa combinaison de couleurs blanches, jaunes et légèrement roses et sa forme simple et rayonnante. Malgré sa petite taille, la marguerite symbolise la force et le pouvoir de régénération en se redressant immédiatement après avoir été piétinée. Cette plante herbacée et vivace peut atteindre une hauteur de 20 cm. De la rosette de feuilles très dense émergent des inflorescences dressées, qui sont en fait des fausses fleurs, car ce qui nous semble être une fleur unique est en réalité composée de centaines de petites fleurs. Dans la médecine populaire, la marguerite était autrefois appelée « arnica des femmes », ce qui indique qu'elle était utilisée en obstétrique. Elle est considérée comme cicatrisante en cas de blessure, décontractante et favorisant la régression utérine après l'accouchement.



Sarah Müller Siczek
Droguiste CFC

Intervenante spécialisée Spagyros



3

3 Le « raifort », le « phytobiotique » du jardin

Le raifort herbacé vivace avec ses petites fleurs blanches disposées en grappes se distingue par son énorme pouvoir régénérateur. Si vous le laissez faire, il se propage très rapidement, et dans de bonnes conditions, il peut atteindre 1,20 m de hauteur. Ses racines pivotantes à l'odeur intense peuvent atteindre 40 cm de long. Toutes les parties de la plante se caractérisent par un goût très piquant de cresson. Les fleurs, les feuilles et les racines peuvent être utilisées en cuisine. En médecine traditionnelle, le raifort est utilisé contre la grippe, le rhume et la toux en raison de son effet antimicrobien. Il est également utilisé pour les problèmes digestifs et pour renforcer la vitalité des humains et des animaux en raison de ses substances piquantes réchauffantes.

Sarah Müller Siczek & Andrea Peng
Autrices du livre « Spagyrik. Die heilende Kraft der Pflanzenessenzen. »



Andrea Peng
Droguiste ES

Intervenante spécialisée Spagyros



Plus:



LA VIE EST DÉJÀ ASSEZ COMPLIQUÉE !



Troubles de la ménopause. Bouffées de chaleur.

«Gemmo® Ménopause» peut vous aider. **SPAGYROS**

Médicament enregistré. • Lisez le notice d'emballage.
Titulaire de l'autorisation: Spagyros AG • 3076 Worb




Recette
pour les gourmets
 — avec jeune verdure —
DE FEMME DE LA NATURE
Gisula Tscharnner

Photographie © Ulla Mayer-Raichle

Petits pains des prés fleuris

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 **1 passoire à salade** pleine de feuilles de jeune verdure (voir sélection ci-dessous)
Hacher finement et mélanger
- 2 **4-5 cuillères d'huile locale**
- 3 **à soupe par ex. de colza, de tournesol, de chardon**
Sel
Bien mixer avec de l'huile et un peu de sel. Laisser reposer une heure, en remuant de temps en temps
- 4 **1 pain frais**
Couper les tranches de pain
- 5 **env. 100g fromage blanc maigre**
Les tartiner d'un peu de fromage blanc maigre et y déposer un peu de pâte de prairie foncée
- 6 **quelques fleurs fraîches en décoration, p. ex. violettes des bois, primevères ou pâquerettes, orties rouges ou dorées**
Retirer la verdure des fleurs et en parsemer le tout

Bon appétit!

Savourez les tout de suite – en écrasant la pâte en bouche, une merveilleuse chanson aromatique se répand et se traduit par un sourire spontané.



En apéritif, en snack ou en dîner léger

Tôt en mars, les premiers ambassadeurs verts jaillissent du sol, à la lisière des forêts et des prairies, dans le jardin, dans les «non-lieux» autour de la maison - bien avant que les véritables prairies ne se transforment en verdure. Je le remarque même lorsque je voyage en train à travers la campagne, car le vert plus foncé des orties, de l'ail sauvage, de l'oseille, du pissenlit et de la ficaire s'en détache nettement. C'est ainsi que je suis attirée vers les points de collecte.

Au lieu de la traditionnelle soupe aux neuf herbes de nos ancêtres (le neuf sacré guérisseur ou le nouveau), je préfère la forme fraîche et piquante de ce régime pré-pascal. Il ne doit pas seulement être sain, mais aussi coloré et savoureux. Peu importe de trouver exactement neuf jeunes types de feuilles, je me contente de prendre ce que je connais et que je trouve, sans stress et sans livret de botanique.

Gisula Tscharnner,
dépositaire de l'esprit
de la forêt, cueillette de
plantes sauvages, cuisine
et accompagnement rituel
pastoral

Sélection de feuilles de jeune verdure



Lierre Terrestre



Ficaire



Egopode



Ail des ours



Oseille



Pissenlit



Ortie



Achillée



Silène



Alliaire



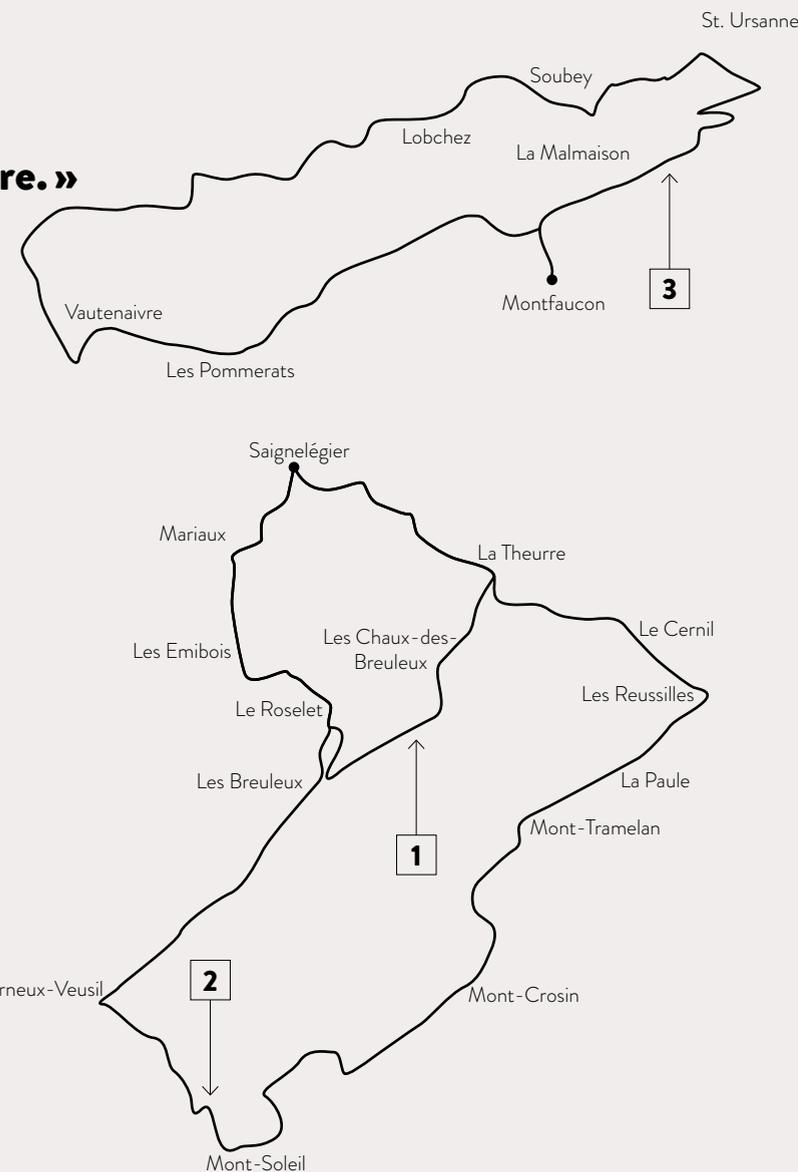
Attention, prêt : VTT dans le Jura

Le Jura, magnifiquement vallonné et boisé, se laisse découvrir de belle manière en deux roues. Il n'y a pas de limites au choix du parcours – les hauteurs du Jura s'étendent presque de Bâle au Lac Léman. Entre les deux, un paysage d'une diversité enchantée avec des vallées romantiques, une nature intacte, des sentiers solitaires, des petits lacs et des rivières idylliques, des pâturages verdoyants – un conseil secret pour tous les amoureux de la nature.

N'est-ce pas séduisant ? Le choix des parcours et des niveaux de difficulté dans le Jura est varié. Mais si vous pensiez que les collines jurassiennes étaient faciles à franchir ou même un peu monotones, vous serez surpris : Même si les sentiers ne sont pas aussi rudes que dans les Alpes, le Jura offre une grande variété d'itinéraires qui surprennent par des passages plus exigeants, des montées raides ou des descentes passionnantes. Mais vous trouverez également de nombreux itinéraires familiaux,

conviviaux, parfaits pour les amateurs. Quoi qu'il en soit, la récompense est offerte par des perspectives éblouissantes et de charmants lieux d'étape. Et si vous n'avez pas assez confiance en votre forme physique ou si celle-ci ne suffit pas pour le parcours souhaité, un vélo électrique peut vous faire avancer d'un tour. Afin que vous puissiez immédiatement faire du vélo, nous avons rassemblé nos trois itinéraires favoris dans la région de la manufacture de médicaments Spagyros «La Malmaison».

« Le Jura : un bon tuyau pour les amoureux de la nature. »



Vous n'avez pas envie de venir à vélo ?
Pas de problème !
Il existe des points de location de vélos à divers endroits du Jura.



1 Pour les connaisseurs :
« Au Pays Du Cheval »



Départ et destination :
Saignelégier – Saignelégier
Longueur : 16 km
Dénivelé : 288 m
Condition : facile / adapté aux familles

Bon à savoir :
Saignelégier – les Emibois – Les Breuleux : Piste cyclable balisée, suivre les indications des villages.
Les Breuleux – La Theurre – Saignelégier : Suivre les panneaux de la route n°7.

2 Pour les sportifs :
« Mont Soleil »



Départ et destination :
Saignelégier – Saignelégier
Longueur : 37 km
Dénivelé : 680 m
Condition : moyen

Bon à savoir :
En chemin, le magnifique « Étang de la Gruère » se visite avec un petit détour.

3 Pour les ambitieux :
« Freiberge – clos du Doubs »



Départ et destination :
Montfaucon – Montfaucon
Longueur : 38 km
Dénivelé : 929 m
Condition : Sportive, exigeante

Bon à savoir :
Cette visite vous permet de vous immerger dans le paysage à couper le souffle de la région et passe presque par « La Malmaison ».

Ce ne sont souvent pas les recettes compliquées qui nous renforcent

Nous faisons actuellement l'expérience, dans une mesure inimaginable il y a quelques années encore, de ce que le contraire de « préserver » et de « stabilité » peut signifier pour la communauté humaine.



→ **Dr. méd. Yvonne Gilli**
Présidente FMH
Association des
Médecins Suisses

Tout d'abord, et encore aujourd'hui, nous sommes confrontés à une pandémie. Elle a placé la fragilité de la santé au centre de notre conscience. Plus récemment, le 24 février 2022, la Russie a attaqué son voisin, l'Ukraine, et sa population est exposée à une violence inimaginable. Ce n'est pas un hasard si les reportages utilisent les

« Mettre l'accent sur les ressources. »

mêmes mots de guerre pour ces menaces pourtant si différentes. La peur paralyse, le combat est une question de vie ou de mort. Notre attention semble se focaliser

presque magiquement sur la menace, tout en étant très limitée. Cela peut être vrai au début. A la longue, la tension et la peur qui en découlent épuisent nos forces.

C'est pourquoi je souhaite mettre délibérément l'accent sur les ressources, sur ce qu'il faut préserver en nous, sur ce qui soutient notre santé et nous confère une stabilité physique et psychique. Dans un environnement incertain, il s'agit de renforcer le soin de soi afin d'accorder également plus d'attention à la communauté et à l'environnement – et ainsi de stabiliser à nouveau sa santé. Ainsi, nous renforçons également notre capacité d'action et de décision. Avec l'arrivée du printemps, la nature ne nous offre pas seulement de merveilleux remèdes. Avec les premiers germes, pousses

et fleurs, elle nous montre aussi sa beauté et sa force. En faire l'expérience avec tous nos sens (y compris en les mangeant) nous donne le courage de donner une nouvelle forme à nos propres désirs dans la vie quotidienne et de les voir grandir et mûrir dans la rencontre avec les autres.

Le printemps s'annonce avec la fatigue printanière. S'y opposent les rituels traditionnels « sauvages » et vivants, le carnaval et plus tard les danses de mai. Les plantes médicinales printanières incorporent les deux pôles: elles renforcent le circuit fonctionnel du foie afin d'obtenir la décision et l'initiative qui sont maintenant nécessaires, et en même temps observent l'équilibre nécessaire en interaction avec les autres organes. Les mélanges de remèdes contenant du pissenlit et de l'ortie peuvent favoriser la santé au printemps. Un sommeil suffisant avec une heure d'endormissement avant minuit et une courte pause de détente à midi, ainsi que des repas chauds réguliers et des exercices quotidiens à l'extérieur favorisent également la santé pendant cette période de transition.

Ce ne sont souvent pas les recettes compliquées qui nous renforcent. Habituellement, c'est le retour aux « conseils de grand-mère et à la pharmacie familiale » qui, en adaptant notre comportement et notre mode de vie, renforce également le système immunitaire. William Cowper, un poète anglais mélancolique du 18e siècle, l'a formulé ainsi: « Le savoir et la sagesse, loin de ne faire qu'un, n'ont souvent aucun lien. Le savoir réside dans les têtes, encombrées des pensées des autres; la sagesse dans les esprits, qui observent les leurs ». Me remémorer ces paroles dans les moments difficiles signifie aussi pour moi ne pas me laisser submerger par les récits de catastrophes véhiculés par les médias, mais m'en protéger par une consommation retenue et choisie.



Plus:
www.ribes-nigrum.ch


RHUME DES FOINS.

La puissance des jeunes bourgeons vous vient en aide.

Médicament enregistré.
 Lisez le notice d'emballage.

Titulaire de l'autorisation:
 Spagyros AG • 3076 Worb

Concours

Nous tirerons au sort 3 exemplaires du livre «Se soigner par les bourgeons» (précis de gemmothérapie à usage familial) de Barbara Bichsel & Julia Brönnimann.



Participez et gagnez

Trouvez les quatre extraits d'images et insérez le bon numéro de page!



Nom et prénom

Adresse

Code postal et ville

À envoyer à:
 Spagyros AG | 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 2022



Laissez-nous vous conseiller.



SPAGYROS

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

Éditrice de la revue: Spagyros AG, Neufeldstrasse 1, 3076 Worb — **Responsable:** Hans-Ruedi Schweizer, Silvia Nolan — **Contact:** media@spagyros.ch — **Tirage de ce numéro:** Dt. 15000, Frz. 3000 — **Textes:** Hans-Ruedi Schweizer, Dr. méd. Yvonne Gilli, Sarah Müller, Silvia Nolan, Andrea Peng, Michael Severus — **Photos:** Silvia Nolan, Patrick Baumann, Sandra Blaser, iStock, Ulla Mayer-Raichle, Eva Rosenfelder — **Concept, création et réalisation:** Luc Loosli — **Impression:** Vögeli AG, Marketingproduktion & Druck, Sägestrasse 21-23, 3550 Langnau i.E., www.voegeli.ch



Ce magazine a été imprimé chez Vögeli 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.