

# Les Nouvelles de ValeriaNature



Mai 2023



**Mai** avec ValeriaNature

1<sup>er</sup> mai : Sortie Nature - Fête du beugnon

3 mai : Balade olfactive et dégustative - La Couarde

14 mai : Salon Zen et Bien être  
Sainte Soulle (17220)

18 mai : Sortie Nature  
Forêt de Benon (17170)

21 mai : Sortie Nature  
Marais de la Moulinette - La Rochelle

27 mai : Sortie Nature  
Marais de Taugon - Marais poitevin

## Quel porte-bonheur en mai ?

Mai rime avec muguet !

Symbole de pureté et de délicatesse, les clochettes de muguet sonnent le renouveau du printemps, un appel à lâcher des amarres parfois encore ankylosées dans l'inclémence hivernale ...

Comme beaucoup d'entre vous, je reste sensible à cette tradition qui consiste à offrir un brin « porte-bonheur », comme s'il s'agissait d'une invitation à un joyeux renouveau ou au « retour du bonheur » en langage des fleurs !

### Étrange symbole ?

Malgré toute la profondeur des fragrances dégagées par le muguet, je m'interroge régulièrement sur la place de sa toxicité dans cette symbolique. Car oui, le muguet est toxique. Il contient des substances irritantes : les saponosides qui provoquent des douleurs digestives ainsi que des hétérosides cardiotoxiques, similaires à ceux de la digitale, poison bien connu. Même si le muguet fut lui aussi utilisé pour soigner les problèmes cardiaques, son usage médicinal, jugé trop dangereux, est aujourd'hui abandonné. Outre des troubles potentiellement mortels du rythme cardiaque, il peut provoquer divers symptômes (sommolence, vertiges, convulsions, tremblements...) simplement après avoir bu l'eau contenant quelques brins de ses subtiles clochettes. C'est dire que son ingestion, même minime, doit conduire à une hospitalisation d'urgence. 🙄



Le muguet serait-il la plante de la dualité ? Un porte-bonheur étrangement toxique ? Une intrigante ambivalence qui pourrait désarçonner toute quête de cohérence, si tant est qu'on veuille en trouver une ! Bien sûr, la tradition française du muguet, née sous Charles IX en 1561, n'a probablement pas de résonance directe avec sa nocivité d'autant plus qu'à cette époque, le 1<sup>er</sup> mai célébrait la fête de l'amour et de la séduction. La fête du travail et les connotations associées du muguet ne se sont développées qu'au cours du XX<sup>ème</sup> siècle, loin de faire valoir son caractère toxique...

Peut être ma perplexité sur ce sujet s'éclairera-t-elle d'elle-même, inopinément...A suivre !!

## D'autres symboles printaniers

Lors des sorties Nature «*Plantes sauvages et comestibles*», j'aime présenter la «*réciproque*» du muguet ! Son «*ombre inversée*» en quelque sorte !

Je parle ici de **l'aubépine** : la plante alliée du cœur.

Les fleurs d'aubépine sont en effet d'une étonnante pureté et leurs vertus médicinales sur le rythme cardiaque ont été pleinement reconnues par l'ANSM. En plus, leur douce saveur procure un réel réconfort qui apaise toute la sphère psycho-émotionnelle. Rappelant la pomme, puisqu'il s'agit d'une Rosacée, les fleurs constituent une décoration originale et fraîche sur les salades ou les desserts et dégustées en infusion accompagnées de jeunes feuilles, elles sont simplement délicieuses.



Bien sûr, d'autres rosacées (cerisiers, cognassiers..) sont tout autant symboliques de ce renouveau printanier. Elles sont en ce moment relayées par moult floraisons, éclatantes et spontanées. A commencer par le **sureau et ses suaves corymbes** (dont les propriétés avaient fait la «*une*» de la rubrique «*plantes au fil des saisons*»), et puis viendront les **coquelicots ou encore les mauves...** Toutes ces plantes ont en commun des vertus de bien-être : elles apportent le repos du corps comme celui de l'esprit, chassent les angoisses ou aident à trouver la sérénité : une véritable aubaine pour doper les énergies printanières ! Et si vous vous inscriviez à une sortie Nature pour être certain de bien les reconnaître et donc de les utiliser à bon escient ?

## Les rendez-vous de mai :

Deux d'entre eux sont déjà passés mais, pour les sorties Nature, **trois dates et trois lieux** sont à venir ! Quel est celui (ou ceux) qui vous sédui(sen)t ?

Les inscriptions sont en cours.



A noter aussi ce temps fort du dimanche 14 mai à Sainte Soulle où j'animerai une petite conférence sur le thème «**Découvrir la naturopathie par l'iridologie**» (13h45).

Salon Zen et Bien-être

A la maison des associations  
17220 Sainte Soulle

**Dimanche 14 mai 2023**

De 10h à 19h - Entrée libre

Nombreux Exposants - Ateliers -  
Conférences -  
Restauration sur place

Organisé par Christine de Zen Harmonie de plénitude  
Contact: 06.23.25.55.05

... Alors que ces clochettes de mai appellent le bonheur en vous !