

[Éditorial]

L'autonomie en santé

Nombreux sont ceux qui pensent qu'il s'agit d'avoir de nombreuses connaissances, que celles-ci permettent de trouver par soi-même le bon remède à un désagrément qui se présente.

Ce n'est pas faux : cela permet de résoudre un certain nombre de déséquilibres d'intensité faible ou modérée, avec efficacité et sans complications.

Mais ce n'est pas la même chose lorsqu'il s'agit d'un phénomène redondant, qui se présente de temps en temps, parfois depuis longtemps, et qui prend de plus en plus de place dans l'existence.

De mon point de vue, la pensée de ceux qui pensent que les connaissances vont résoudre leur problème ressemble à celle de ces médecins à qui il est reproché de répondre en surface, de façon « symptomatique ».

Les ressources « naturelles », « chimiques mais simples », « non conventionnelles », « énergétiques », « quantiques », etc., sont nombreuses et parfois présentées comme sensationnelles. Ces ressources sont attirantes. D'ailleurs, plus vous êtes convaincu de leur efficacité, mieux elles « marcheront ». Et c'est aussi la raison pour laquelle la relation créée avec le thérapeute a une grande importance dans le résultat attendu. C'est l'effet placebo qui entre en jeu.

Mais ce n'est pas du tout mon intention de nier le pouvoir propre au produit.

Mon intention est de montrer que l'autonomie repose avant tout sur la capacité que nous avons de poser notre regard, notre attention, sur ce qui est en mouvement en soi. Ce n'est pas donné à tout le monde. D'ailleurs, ce n'est pas, et nous savons, la première idée qui nous traverse : par exemple lorsqu'on se blesse, on n'ose pas regarder les dégâts, c'est alors difficile d'agir. Et c'est compréhensible. Avant de regarder ce qui ne va pas, de nombreuses pensées parasites et émotions se présentent, détournant notre regard. Nous pouvons nier, repousser, craindre, déformer, transformer, fantasmer... nous sommes loin de l'accueil de ce qui est.

En posant un regard le plus direct possible, en restant conscient de toutes les pensées et émotions qui s'agitent et détournent notre attention, nous accueillons cette part de nous en difficulté.

Ce faisant, nous lui offrons notre présence. Et si nous prenons un peu de distance et nous nous désidentifions de ce qui se joue dans notre corps, nous pouvons recevoir des enseignements.

La focalisation de notre attention sur ce déséquilibre, grâce à cette énergie universelle qui nous anime, est un soin, un premier soin.

L'autonomie commence ICI et MAINTENANT.

Nicole



[L'association]

Infos fonctionnement

Pour réaliser quelques économies sans perdre en qualité, le site internet de l'association va prochainement changer d'hébergeur, en conservant la même adresse si tout va bien.

Dans le même temps, la plupart des services glisseront vers *Infomaniak*, les transferts de fichiers lourds passeront par *Swiss Transfer*, et les visioconférences par *Kmeet*. Merci d'accueillir les messages de cette provenance !

La période de transition devrait commencer autour du 24 février.

[Activités]

Mini-Formation en ligne

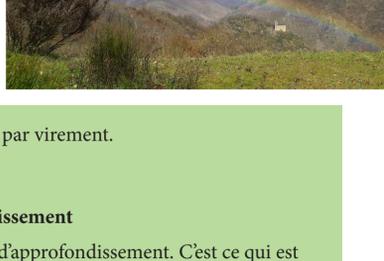
Le premier pas effectué (voir Gazette d'octobre 2024), de quelles connaissances avons-nous besoin pour mener notre barque et prendre notre santé en main ?

Vous trouverez un début de réponse avec la mini-formation en ligne, dans sa 4^e édition enrichie de plusieurs contributions.

Dates : Mardi 4, 11, 18 et 25 mars à 18 h 30.

Inscription par formulaire contact et règlement par virement.

D'autres dates pourront être planifiées.



Période de l'Ascension : journées d'approfondissement

Certains d'entre vous demandent des pratiques d'approfondissement. C'est ce qui est proposé, « à la carte », lors des 4 jours de l'ascension. Nos chemins se sont croisés, nous nous sommes ou pas rencontrés, en réel ou en visio, c'est l'occasion de l'année pour se retrouver, se trouver, pratiquer, avancer pas à pas et côte à côte.

Dates : les 29, 30, 31 mai et 1^{er} juin de 10 h à 18 h.

Pour aller plus loin dans l'exploration de l'énergie, de la conscience, du fonctionnement de l'égo, des clés du mieux-être. Programme en cours d'élaboration : informations prochainement disponibles sur le site.

Assemblée Générale de l'association

Un temps de rencontre.

Dates : Samedi 31 mai à 19 h.



Sur demande :

- Séjour « S'éveiller à son potentiel guérisseur » (parcours d'autonomie vers le mieux-être)
- Stage spécial « jeunes » (18-30 ans)
- Retraites individuelles ou en petits groupes, accompagnées ou en toute indépendance

En projet :

- Stage de base du 7 au 13 juillet à Bosc
- Stage « Immersion dans la nature, quête de vision » du 15 au 24 août (à confirmer)

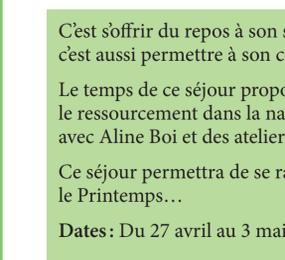
AVEC NOS PARTENAIRES

WE d'échanges entre thérapeutes

Le centre Armoni-Santé accueille une équipe de thérapeutes du Sud Aveyron. Leur projet de rencontre a pour but de mieux se connaître, de faire des échanges de pratiques, de partager des valeurs, de la confiance et de découvrir comment chacun accompagne l'autre...

Dates : Les 5 et 6 avril 2025

Séjour de jeûne et yoga en mai



Le centre Armoni-Santé accueille un séjour de « jeûne enrichi » sur le modèle Buchinger. Une opportunité unique de vivre les voies de la détoxification naturelle et de découvrir comment chacun peut revitaliser son corps et son esprit de manière holistique.

C'est se ressourcer en permettant à son corps un repos digestif et favoriser son autoneettoyage. C'est Vivre une expérience d'immersion au cœur de la nature et de la pratique du yoga, source de régénération physique et émotionnelle.

C'est s'offrir du repos à son système digestif, c'est créer de l'espace à l'intérieur de soi, c'est aussi permettre à son corps de retrouver son centre.

Le temps de ce séjour proposera l'expérience du jeûne, dans un cadre sécurisé, le ressourcement dans la nature au cours de marches silencieuses ou contemplatives avec Aline Boi et des ateliers de yoga nidra avec Caroline Frémont, professeure de Yoga.

Ce séjour permettra de se rapprocher de sa véritable nature pour mieux vivre le Printemps...

Dates : Du 27 avril au 3 mai 2025

[À propos]

Les fleurs de sureau

Le sureau noir – *Sambucus nigra* – est ce grand arbre aux branches dégingandées qui pousse dans nos campagnes. Dans la tradition celtique, le sureau est symbole de renaissance. On l'appelle aussi l'arbre des fées. Il est un arbre sacré, son bois creux abriterait des esprits et divinités forestières.

Il est le dernier à perdre ses feuilles en automne et le premier à fleurir au printemps.

J'adore sa fleur blanche et délicate, en forme de corymbe, et son odeur acidulée, qui rappelle un peu celle du litchi. L'infusion est très agréable à boire.

Personnellement j'adore les infusions. C'est tout un rituel. On se pose, on boit un liquide chaud, un temps pour soi, c'est important. C'est ce qui nous permet aussi de retrouver notre indépendance. Pas de préparation compliquée, pas de gélule standardisée, pas de matière première requise sauf la plante et de l'eau chaude !



C'est une plante très intéressante pour accompagner les petits problèmes hivernaux car elle a trois propriétés majeures :

- La fleur de sureau est diaphorétique. Une plante diaphorétique, c'est une plante qui facilite la transpiration. On pense que cette action est due à une dilatation des capillaires dus qui se trouvent sous la peau. Donc les capillaires se dilatent, les pores de la peau vont s'ouvrir et ceci va stimuler la transpiration. Transpirer vous permet d'éliminer les excès de chaleur à l'intérieur de votre corps. Et donc on va utiliser ces diaphorétiques lorsqu'il y a fièvre.

- Ce qui se passe sur la peau va aussi se passer dans les poumons : la fleur de sureau fait transpirer à l'extérieur et à l'intérieur, elle facilite les sécrétions des bronches. Et lorsque vous êtes malade l'hiver, lorsque vous toussiez, il est important de maintenir ces sécrétions bien fluides pour pouvoir bien expectorer. On peut dire que la fleur de sureau semble faire circuler et évacuer les fluides bloqués pendant une infection.

- Elle va stimuler les défenses immunitaires : pas aussi efficacement que les plantes comme l'échinacée par exemple, mais elle le fait en plus de ses autres propriétés. Donc c'est vraiment un effet de trois en un assez pratique lors des problèmes hivernaux accompagnés de fièvre.

Elle a bien d'autres propriétés. Elle est diurétique, et donc on peut l'utiliser lorsqu'il y a rétention d'eau ou œdèmes. Aussi considérée comme dépurative, elle stimule l'élimination des déchets que le corps fabrique, au travers des reins, car la transpiration est un moyen d'évacuer certaines toxines. Et donc on peut l'utiliser lorsqu'il y a inflammations articulaires par exemple, combinée à d'autres plantes.

Mes sources : Christophe Bernard, Aux jardins de Calicotte, Sandrine Pioffet de chez « Naturellement Simple ».

Aline

[Essai]

Pollen d'abeilles : de la graine d'amour, de la fleur à la ruche

La première fois que j'ai goûté le pollen d'abeilles, j'ai trouvé la saveur totalement inédite... Pour parler plus communément, c'est bizarre... Ou carrément weirdo, comme disent les Québécois ! Le goût de foin sec est effectivement frappant quand il s'agit de pollen sec. Le pollen frais a quant à lui une saveur plus florale, tout aussi étonnante, et qui varie selon la fleur bûtinée. La texture, en revanche, est systématiquement fondante puis soyeuse lorsque les pelotes de pollen fondent en bouche.



Pollen de ciste cotonneux (orange), pollen de ciste de Montpellier (jaune), pollen de chardon (mauve).

Il reste un aliment peu répandu. Dans notre miellerie, seulement une personne sur deux de passage en a déjà goûté. Et de surcroît, sa composition et son origine sont méconnues. Souvent perçu comme un élément des fleurs simplement prélevé par les abeilles, il est bien plus complexe. En effet, au moment de la collecte sur la fleur, la butineuse va agglomérer avec sa salive les minuscules grains de 5 à 250 micromètres. Cette salive riche en enzymes facilitera la minuscule mais aussi la digestibilité de l'aliment final. Point incontournable, car cette préparation servira à nourrir les bébés abeilles, plus précisément les larves, qui attendent dans la ruche. L'abeille réalise ainsi les pelotes de 2 ou 3 millimètres que nous connaissons, avec de les fixer sur ses pattes arrière. Le chargement ainsi fixé sur ses corbeilles à pollen (un maximum de 30 milligrammes pour les deux pattes), elle décolle et ramène sa fabrication à la ruche. Ses sœurs magasinères réceptionnent la marchandise et la mélangent immédiatement à du miel, fabriquant ainsi le fameux « pain d'abeilles ». Ce mélange, non fermentescible dans les conditions de la ruche, est stocké dans les alvéoles, en vue de nourrir les larves d'abeilles. À noter : la butineuse aura aussi probablement collecté par inadvertance une certaine quantité de pollen sur les poils de son abdomen. Ce pollen-là, nous le savons, est voué à être déposé à l'insu du plein gré de l'abeille sur les autres fleurs de la même espèce qu'elle fréquentera, permettant la pollinisation.

Revenons à la ruche : pour récolter le pollen en pelotes, comment procède-t-on en apiculture ? Nous installons des trappes à pollen sur le devant de la ruche. Cela va ajouter à l'abeille une étape supplémentaire pour entrer dans la ruche. En marchant sur une grille d'accès vers l'intérieur, elle perdra son précieux chargement... et celui-ci tombera dessous, dans une cassettes. Il va sans dire que ce mode de récolte doit être très mesuré, pour ne pas perturber l'alimentation régulière des larves. Elle n'est donc effectuée que sur des ruches en bonne santé, dynamiques, et seulement un jour sur deux, en période de très grosse entrée de pollen. Pour nos abeilles, cela se passe au mois de mai avec l'intense production des pollens de cistes, en garrigue héraultaise, et en début juillet avec la floraison des châtaigniers. Sur ces périodes d'une vingtaine de jours chacune maximum, nous devons être très vigilants et passer chaque jour effectuer la récolte. La moindre humidité compromettrait la qualité des pelotes de pollen : il fermente très rapidement. Contrairement au mode de consommation des abeilles, nous consommons donc généralement ce pollen sans qu'il soit additionné de miel. Il est souvent séché par l'apiculture (à 40°C pendant 24 heures) puis mis en pot, pour stockage au sec. Une autre méthode consiste à le congeler dès la récolte, favorisant une bien meilleure préservation des propriétés et de la saveur fleurie.

Suite au prochain article : Les propriétés et usages des pollens d'abeilles

Nadia

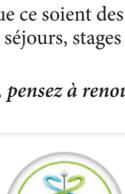
[Flash]

L'adhésion ou son renouvellement pour l'année 2025

Être adhérent à l'association vous permet de :

- Recevoir la gazette environ 5 fois par année (celle-ci est la dernière pour les non-adhérents) ;
- Participer aux activités et à la vie de l'association ;
- Contribuer aux décisions prises en assemblée générale pour la gestion et l'évolution de l'association ;
- Bénéficier de la couverture par l'assurance lors des activités menées dans le cadre de l'association, que ce soient des rendez-vous individuels, une participation aux séjours, stages ou formations.

Si vous êtes déjà membre, pensez à renouveler !



Le Bosc
12400 Saint-Victor-et-Mellevieu
contact@armoni-sante.com

06 70 15 18 27

À ne pas oublier !