



Olivier BON
Naturopathe

Avril 2015

Votre lettre

Santé Nature

Sommaire:

Le temps d'aimer

Petites cures de printemps

Ateliers Santé Nature

Vous ne vivrez plus jamais le premier mai comme avant

Comme vous l'avez sans doute remarqué, j'aime vous parler des fêtes traditionnelles.

C'est probablement parce qu'elles viennent nous parler du lien que l'homme entretient avec la nature, c'est une culture de la nature.

Enfant, j'ai grandi dans un village de bourgogne où, lors de la nuit du 30 avril au 1er mai, les jeunes gens se livraient à une étrange tradition. Ils prenaient des objets dans le village (pots de fleur, volets, portique, banc, matériel agricole, pile de bois...) et faisaient un charivari sous les fenêtres des grincheux et déposaient ces objets sur la place du village ou à divers endroits. Ensuite, ils allaient en forêt et en revenaient chacun avec un petit arbre ou un rameau qu'ils déposaient devant les portes des filles à marier.

Je ne savais pas encore que cette tradition s'est transmise de génération en génération depuis les celtes !!!

Je serais curieux de retourner dans mon village pour voir si la coutume a survécu...



Les celtes avaient deux grandes fêtes: au 1er mai, la Beltaine (ou "Jour du Feu" car Bel était le Dieu celtique du soleil), et au 1er novembre, la fête de Samain.

La tradition populaire dit que la période du 30 avril à la tombée de la nuit, au premier mai à midi, était marqué par une activité intense des puissances surnaturelles.

Les portes de l'autre monde s'ouvraient sur une période hors du temps et le peuple des *fairies*, génies redoutables et menaçants en cette occasion, faisait irruption dans l'espace terrestre.

Satan est parfois surnommé Robert dans les légendes, et, curieusement, la saint Robert est souhaité le 30 avril ! Charivari dans la nuit du 30 avril au 1er mai : en souvenir de cette nuit où les portes de l'autre monde s'ouvraient ...

Cette nuit est mise à profit pour se défouler et effectuer un charivari, un chambardement : vacarme sous les fenêtres des personnes grincheuses, déplacement des objets les plus divers. À chacun le lendemain de récupérer son bien !

Mais c'est aussi le temps des mai, le temps d'aimer. Ces petits arbres que les jeunes gens déposent devant les portes des jeunes filles, on les appelle les "mai". Le 1er mai est une charnière, c'est à la fois la fin des forces infernales et chaotiques de l'hiver et des belles promesses de bonheur pour la saison qui commence. Le brin de muguet qu'on offre au premier mai revêt aussi ce symbole, mais c'est une tradition bien plus récente, elle date du 1er mai 1561, quand le roi Charles IX officialisa les choses : ayant reçu à cette date un brin de muguet en guise de porte-bonheur, il décida d'en offrir chaque année aux dames de la cour. La tradition était née.

Et les grecs ?

Dans la mythologie maintenant, si je vous ai parlé de Flora le mois dernier, aujourd'hui, tournons nous vers les grecs avec Perséphone.

Fille de Zeus, dieu des dieux, et de Demeter, déesse de l'agriculture et de la moisson, Perséphone voyagea avec sa mère qui préside à tout ce qui pousse ou croît sur notre terre. Cette enfant des dieux était d'une si grande beauté que Hadès, dieu des enfers et des mondes souterrains la voulut pour femme.

Un jour que Perséphone se pencha pour contempler une fleur que son père avait fait pousser pour elle, Hadès l'enleva et l'emmena dans les mondes souterrains.



Hadès emportant Persephone dans son royaume, Marbre de Bernini 1620

Demeter, ignorant l'évènement, se mit à chercher sa fille, et dans sa détresse, elle causa le flétrissement et la perte des récoltes. Zeus, de peur que la famine ne s'abatte sur l'humanité, envoya Hermès, messager des dieux, chercher sa fille dans les mondes souterrains. Mais Hadès donna à Persephone une grenade dont elle mangea quelques graines. Elle ignorait que manger de la nourriture du monde souterrain impliquait qu'elle ne pourrait plus le quitter.

Zeus négocia avec Hadès puis déclara que sa fille passerait la moitié de l'année avec Hadès et l'autre moitié avec Demeter.

Ce mythe explique l'enchaînement des saisons et le cycle de la végétation. Au premier mai, nous célébrons le retour de Perséphone et de la force vitale.

Mais n'oublions pas une chose, Perséphone dans sa grande beauté est aussi la reine des enfers (son nom est composé de Persis, le saccage, et de Phônos, le meurtre).

Ceci doit nous mettre en garde et nous rappeler que le printemps porte également en lui l'agressivité, la colère et la sève bouillonnante prête à jaillir.

Toute l'énergie accumulée durant l'hiver se répand. Le temps des mai, le temps d'aimer. L'amour doit accompagner l'expression de cette force vitale jaillissante, sans quoi....

C'est le carnage !

Le printemps est promesse pour tout le reste de l'année, mais souvenons nous de qui est Persephone afin que cette période nous amène les meilleurs fruits.

Petites cures de printemps

Je ne sais pas qui me lit, il m'est donc difficile de vous donner des conseils appropriés. Je vais donc vous proposer des petites cures qui conviennent à tous les profils.

Pour commencer, je vous recommande de réduire fortement les graisses (surtout les graisses d'origine animale: charcuterie, beurre, produits laitiers...) et les sucres (surtout les sucres à fort index glycémique: confiseries, sucre blanc, sodas, féculents trop cuits...). Et augmentez du même coup les fruits et légumes de saison. Je dirais que c'est la base. Et si vous pouviez tenir ainsi toute l'année, ce serait parfait....

Ensuite, je vous propose de vous occuper de votre foie. Il vous sera facile d'aller ramasser des pissenlits dans les prés et d'en faire des salades presque tous les jours.

Choisissez les jeunes pissenlits de préférence (vert tendre) et soyez sûrs que le pré n'ait pas subi de traitement phytosanitaire (c'est plutôt rare dans les prairies).

Vous pouvez y ajouter du plantain lancéolé ou du major (choisissez des feuilles jeunes également, sinon, elles deviennent filandreuses) et coupez les feuilles en petits morceaux dans la salade car elles sont épaisses, vous apprécierez son étonnant goût de champignon. Pensez à bien laver tout ce que vous cueillerez.

Je vous propose également pendant une semaine de manger de l'artichaut à 5 ou 6 repas, de préférence le soir. Les feuilles, le coeur, mais aussi l'intérieur de la tige, c'est là que la cynarine, le principe actif de l'artichaut qui agit sur le foie est la plus concentrée.

Attention à la cuisson: un artichaut trop cuit perd beaucoup de ses principes actifs: mangez le "al dente" donc, pas de cocotte minute mais une cuisson vapeur. Gardez les feuilles que vous pourrez faire en tisane.

Bien entendu, vous pouvez prendre ces plantes sous forme d'ampoules ou d'extraits fluides, mais ce n'est pas tout à fait la même démarche.

Ateliers Santé Nature

Acquérir une véritable connaissance de votre santé pour vous et votre entourage.

Mercredi 27 Mai

19h : Le jeûne hydrique

20h30 : Les diètes de printemps

Mercredi 3 Juin

19h : L'iridologie, c'est quoi ?

20h30 : La naturopathie ?

Mercredi 10 Juin

19h : La qualité des aliments

20h30 : L'alimentation paléo

Mercredi 17 Juin

19h : La vitalité, c'est quoi ?

20h30 : Se revitaliser

Mercredi 24 Juin

19h : L'équilibre acido-basique

20h30 : Les rhumatismes

