



ART ET SANTÉ

droguerie roggen

No 63 | Été 2022 | Valeur Fr. 2.- | www.roggen.ch

VANESSA COLLET
DROGUISTE DIPLÔMÉE



Prudence!

Les huiles essentielles (HE) sont très à la mode. Or elles sont des vraies petites bombes! A la droguerie, nous sommes quotidiennement confrontés à des demandes de plus en plus précises. Les HE sont certes extraites de plantes, mais elles demandent de grandes précautions dans leur utilisation. Dans sa formation de base, le droguiste reçoit un aperçu des HE; il en étudie une vingtaine. En tant que professionnelle de la santé naturelle, il me semblait important de me perfectionner dans ce domaine. J'ai choisi l'Ecole romande d'aromathérapie (ERA), qui propose un cursus complet de 150 heures. L'objectif est de pouvoir conseiller les HE en toute sécurité à un dosage efficace et d'obtenir à terme le diplôme en aromathérapie. L'avantage de cette formation à la carte est de pouvoir aller à son rythme. Les drogueries Roggen ont plusieurs collaboratrices qui ont entrepris ou sont en cours de formation en aromathérapie. Et nous travaillons en proche collaboration avec notre fournisseur A l'Essentiel à Farvagny.



© Adobe Stock, obak

L'odyssée de l'aromathérapie

L'aromathérapie est l'art de se soigner par les huiles essentielles (HE), dont les principes actifs sont contenus dans les plantes. Elle se différencie de la phytothérapie dite classique par le fait qu'elle ne s'appuie que sur des éléments volatils présents dans les végétaux. On peut y recourir à des fins thérapeutiques et préventives. L'aromathérapie existe depuis plus de 5000 ans. Les plantes aromatiques étaient utilisées à l'époque en religion, en parfumerie et déjà en médecine. En 1910, le chimiste français René-Maurice Gattefossé découvre les vertus thérapeutiques de l'huile essentielle de lavande. On relate

une anecdote selon laquelle il se serait grièvement brûlé la main lors d'une explosion dans son laboratoire et aurait eu le réflexe de la plonger dans un récipient contenant l'HE de lavande. Sa main guérit rapidement et sans cicatrices. C'est en 1935 qu'il inventa le terme aromathérapie, utilisé aujourd'hui encore. A cette même période, la découverte des antibiotiques vint éclipser les découvertes de Gattefossé. Il fallut attendre les années 1960 pour qu'un véritable mouvement de renaissance de l'aromathérapie ait lieu sous l'impulsion du Docteur Jean Valnet, père de l'aromathérapie moderne. VC/RL

AU SOMMAIRE

PLANTE MÉDICINALE | page 3

La lavande, pour retrouver la paix intérieure

BALADE | pages 4-5

La magie du Hohberg, au soleil couchant

Le souci à l'épreuve de sa part d'ombre

Une sixième pousse vient d'éclorre dans la collection jeunesse «Le petit druide», publiée par les Editions du Bois Carré. Ce nouveau numéro révèle «Les secrets du souci». Cette plante solaire, amie des plus jeunes et de leur famille puisqu'elle soigne tous les bobos, y affronte les sortilèges de la nuit.

Solaire et bienveillant, le souci est aimé de tous. Mais que se passe-t-il lorsque ses pétales se ferment et que règne la nuit sur les jardins? La plume malicieuse d'Annick

Monod et les dessins graphiques et colorés d'Adèle Dafflon entraînent le jeune public et leur famille dans «Les secrets du souci». Ce nouveau numéro est le sixième de la collection jeunesse «Le petit druide», lancée par les Editions du Bois Carré en 2017. «Au début, je l'ai trouvé terne et agaçant, ce souci qui ne pousse que dans les jardins et que tout le monde apprécie pour ses vertus bienfaites», se rappelle Annick Monod. Passionnée de nature, cette ancienne journaliste signe là son premier ouvrage de fiction et son premier texte à l'attention d'un public jeunesse. «Mais nous avons tous en nous une part solaire et une part d'ombre.» Il s'agissait de trouver le talon d'Achille de cette plante qu'on appelle aussi Calendula.

Pour connaître son amoureux

Ce livre, comme les précédents de la collection, se découpe en trois parties, séparées par des calques illustrés. La première emmène le public dans le monde féérique du conte. Dans «Les secrets du souci», Solal soigne Paquita avec un baume aux fleurs de souci. Pour distraire la fillette et lui faire oublier le bobo qu'elle s'est fait en tombant

d'un arbre, le jeune homme lui raconte d'où viendrait la couronne d'or du Calendula. «Parmi les contraintes imposées dans cette collection, le conte s'insère toujours dans une autre histoire», note l'autrice. «Souvent parce qu'une légende entoure la plante, ce qui n'était pas le cas ici.» Pour s'inspirer, Annick Monod a toutefois cherché dans les archives et les textes anciens. «Il semble qu'au Moyen-Age, les jeunes filles utilisaient le souci pour savoir qui allait être leur amoureux.» C'est donc à l'amour que se frottera notre héros.

Pour guider le public tout au long de ces trois sections, les dessins d'Adèle Dafflon font virevolter les couleurs et les formes. Diplômée de l'Ecole supérieure des arts Saint-Luc, à Liège (Belgique), l'artiste fribourgeoise imprime un style à la fois frais, dynamique et moderne, tout en étant imprégné de douceur. Avec «Les secrets du souci», elle signe son troisième ouvrage dans cette collection. SR

«Les secrets du souci», Adèle Dafflon et Annick Monod, Editions du Bois Carré, collection «Le petit druide», 40 pages, 28 francs. En vente dans les drogueries Roggen.



Triptyque de tradition celtique

Dans sa deuxième partie, le livre «Les secrets du souci» devient didactique. Les lecteurs et lectrices en apprennent davantage sur la botanique de la plante vedette: allure, habitat, particularités... Enfin vient une section expérimentale.

Le public est invité à y expérimenter les vertus de la fleur. En suivant la recette, expliquée en mots et en dessins, chacun pourra soigner ses prochains bobos avec une pommade à base de fleurs de soucis. SR