



## Prochaines activités de la Société

### Le mardi 29 novembre : Les décorations de Noël

par Christine Phan et Myriam Cadoret, de la Boutique Vertige, fleurs et cadeaux

Nous désirons tous repenser régulièrement nos décorations de Noël intérieures ou extérieures. Ce sera une belle soirée pour nous inspirer et nous aider à entreprendre la réalisation de belles décorations naturelles et originales. Les conférencières, fleuristes professionnelles, sauront certainement nous éblouir.



### Le 6 décembre : La soirée de Noël – Voir page suivante

### Le 13 décembre : L'atelier de Noël (Réservé aux membres)

Comme à chaque année, les membres qui le désirent se regroupent lors d'une soirée d'atelier pour réaliser des décorations de Noël. Les personnes présentes s'aident mutuellement.

#### Matériel à apporter si vous le possédez déjà :

Sécateur, ciseaux, pinces, fleurs séchées, fusil à colle.

#### Matériel à vendre disponible sur place :

Oasis, plateau pour oasis, tiges de métal, petits pics (wire pick), supports à chandelle, petites décorations, rubans de 2,5 pouces à motifs variés, etc. Notez que ces articles seront en vente sur place au prix coûtant. Les branches de conifères pour les réalisations sur place sont vendues 1 \$.

#### Matériel fourni gratuitement :

Fusil à colle, peinture dorée en aérosol, paillettes dorées et colle en aérosol.

**Informations : Brigitte Blais (418) 264-7196 [brig48@hotmail.com](mailto:brig48@hotmail.com) .**

**Nous vous attendons en grand nombre, mais il ne faut pas oublier qu'il faut s'inscrire.**

Soirée de Noël .....	p. 2
Activité récente : Cultiver les plantes médicinales et les transformer en produits médicinaux .....	p. 3
Message aux membres : Concours de photos et suggestions pour la saison 2017-2018 .....	p. 3
Conseil de saison : Plantes médicinales .....	p. 4



**SOIRÉE DE NOËL**  
**(Réservée aux membres)**

**MARDI le 6 décembre 2016 à 18 h 30**

*Vous êtes cordialement invité(e) à venir fêter Noël avec nous.  
Vous pouvez venir seul(e) ou avec une personne de votre choix.*

*Un cocktail de bienvenue sera offert par la Société d'horticulture de Sainte-Foy à 18 h 30, suivi à 19 h d'un repas chaud préparé par un traiteur. Nous vous offrirons également le vin de table rouge ou blanc à votre choix.*

*Le repas sera suivi d'un échange d'étrennes et d'animations diverses. Tous les participants sont invités à apporter un cadeau, à caractère horticole, d'une valeur approximative de 15 \$. Nous vous prions d'écrire votre nom sur le cadeau.*

**PLAISIR ASSURÉ !**

*Le coût de 28 \$ est payable lors de la réservation ou au plus tard le mardi 29 novembre 2016. Vous pouvez vous inscrire dès maintenant.*

*Informations : Lorraine Leblond (418) 653-4785 ou au local, les mardis soir.*



# Activités récentes de la Société

## Le mardi 22 novembre : Cultiver les plantes médicinales et les transformer en produits médicinaux par Carole Cloutier, herboriste

La présentation de Mme Cloutier a su intéresser vivement les personnes assistant à sa conférence. Après une première partie expliquant diverses notions sur les plantes médicinales, les personnes présentes ont pu goûter à nombre de plantes nature ou transformées. Voir les conseils de saison ci-dessous pour un résumé de la conférence.



## Message aux membres

### Concours de photo (prolongation jusqu'au 29 novembre)

Le concours de photos comporte deux catégories :

- photos de jardins/potagers
- photos de plantes d'intérieur

Seuls les membres peuvent participer. Vous pouvez soumettre un maximum de 3 photos par catégorie. Vous devez indiquer votre nom ainsi que la date et l'endroit où la photo a été prise sur une étiquette collée à l'arrière de la photo. Les photos devront avoir été prises au Québec. Le format de la photo est de 5 x 7. Les photos ne seront pas remises à son propriétaire à la fin du concours. La date limite pour participer est le 29 novembre 2016. Un comité effectuera une première sélection et les photos retenues seront affichées lors du souper de Noël et les membres présents seront invités à choisir les 3 meilleures photos dans chacune des catégories. Des prix seront attribués pour les trois photos de chacune des catégories ayant reçues le plus grand nombre de vote. Le dévoilement des personnes gagnantes aura lieu le 6 décembre lors du souper de Noël. Elles se mériteront un prix de 25 \$.

### Commande regroupée de plants de bleuets

Plusieurs personnes ont manifesté l'intérêt d'acheter des plants de Bleuets du Vire-Crêpe. Nous allons donc ramasser les commandes et faire une commande de groupe en fin de décembre. Les personnes intéressées doivent donc écrire à Réal Dumoulin [learquebec@videotron.ca](mailto:learquebec@videotron.ca) avant le 15

décembre et indiquer le nombre de plants désirés. Ce sera des plants du cultivar *Patriot* et le coût est de 15 \$ par plant, mais pourrait baisser un peu si nous avons une commande importante.

## Conseils de saison

### Les plantes médicinales

Mme Carole Cloutier a commencé par poser différentes distinctions entre l'aromathérapie, l'homéopathie et la naturopathie. Ensuite, elle nous a présenté un grand nombre de plantes, mais qui constituent un très faible pourcentage des plantes médicinales qu'on peut cultiver et utiliser au Québec. Les plantes médicinales peuvent être des annuelles, des vivaces, des arbustes, des arbres, etc. et peuvent naturellement faire partie tant de nos jardins potagers que de nos plates-bandes décoratives.

#### La culture des plantes médicinales

La culture des plantes médicinales comporte les mêmes exigences que toute autre culture, soit de les positionner selon leur besoin de soleil, dans un terreau qui leur convient qu'on enrichit peu et uniquement avec du compost généralement, etc. Ce qui importe vraiment, c'est d'effectuer la cueillette au moment propice selon la plante : au début ou à la fin de la floraison, le matin après la rosée séchée, etc. On fait la cueillette des plantes qu'on utilise fraîches juste avant l'usage. Pour les plantes qu'on utilise séchées, on les fait sécher à plat, chaque branche dégagee des autres dans un endroit sec, aéré et sombre.

#### Quelles parties utilise-t-on dans les plantes médicinales ?

Selon la plante, n'importe quelle partie de la plante peut être utilisée. On utilise parfois les feuilles comme pour les hamamélis, les fleurs comme pour les mauves, les roses trémières, les bourgeons comme pour les cassis, les racines comme pour les guimauves, les fruits comme pour le houblon et les lanternes chinoises, les graines comme pour l'aneth, le fenouil et le séné, la résine comme pour les conifères, etc.



## Comment utilise-t-on les plantes médicinales ?

### Pour une utilisation interne en plantes fraîches

On peut utiliser les plantes fraîches comme aliments, comme fines herbes ou épices, en tisanes, en jus verts, etc.

### Pour une utilisation interne en plantes séchées

C'est l'usage le plus répandu et il y a de multiples façons de les utiliser dont voici ci-dessous les principaux ; pour les produire, on utilise habituellement la formule 1 pour 1, soit une partie de la plante pour une partie du support utilisé :

- en tisanes dans l'eau chaude, mais pas bouillante ; l'eau va extraire les principes actifs de la plante séchées pour pouvoir nous les transmettre ;
- en décoction, notamment avec des écorces ; on fait alors mijoter pour extraire les principes actifs ;
- en vinaigres qu'on utilise de diverses façons, notamment dans les aliments ; le vinaigre va chercher plus de minéraux de la plante ;
- en glycérolé, c'est-à-dire dans la glycérine végétale qui agit comme l'eau ;
- en alcool (vodka 40 %) ou teinture mère; avec l'alcool, on va chercher encore plus de principes actifs et la résultante se conserve plus longtemps ;
- en sels culinaires.

### Pour une utilisation externe en plantes fraîches

On peut utiliser certaines plantes fraîches en compresses ou en cataplasmes.

### Pour une utilisation externe en plantes séchées

Dans la plupart des cas, on produit des huiles ou des onguents qu'on utilise en application externe. On peut aussi utiliser des poudres ou des sels pour des bains de parties du corps comme les yeux par exemple ou des bains du corps entier.



Le monde des plantes médicinales est extrêmement vaste et pour avoir une connaissance minimale dans le domaine, il faut de nombreuses années d'études formelles ou auprès d'herboristes chevronnés. Bref, on ne peut pas s'improviser herboriste et il serait dangereux de le faire. Il faut au moins se renseigner adéquatement avant de se lancer dans l'usage de plantes médicinales qu'on cultive à la maison.

Rédaction : Réal Dumoulin/ Révision linguistique : Judith Brillant