Association Les Herbes Sauvages
28 rue de Marseille, 69 007 Lyon
contact@herbes-sauvages.net – 07 69 20 99 67
Association de loi 1901 à but non lucratif – SIRET : 825 179 989 00017

www.herbes-sauvages.net

Sommaire

PRESENTATION..... 3
Le projet..... 4
L'animatrice principale..... 5
LES ACTIVITES..... 6
Sorties et balades botaniques..... 6
Cueillette et cuisine sauvage..... 8
Ateliers Fabrication de produits naturels..... 10
CONTACT..... 16

Mont Cindre - mars 2017 - Balade "Jeunes pousses et rosettes"

PRESENTATION

Créée en 2014 par des passionnés de nature, l'association Les Herbes Sauvages a pour objectif de favoriser la transmission des savoir et savoir-faire traditionnels, populaires et modernes autour des plantes, de la santé et de l'écologie.

Nous proposons pour cela des animations à destination de nos adhérents et du grand public.

- des balades ethnobotaniques
- des ateliers découvertes
- des stages
- des animations sur des événements
- des inventaires botaniques

Associant pratique et théorie, nous invitons les participants à aller à la rencontre des plantes

Domiciliée dans le Rhône, l'association les Herbes sauvages anime des ateliers et sorties partout en France

En 2017, les Herbes sauvages, c'est :

17 balades botaniques

12 ateliers pratiques

2 journées de stage de Phytothérapie pratique

2 journées de stage de Cuisine sauvage

409 participants à nos activités

Parc Montpellas (Lyon) - mars 2017 - Balade botanique

Le projet

Depuis toujours, les plantes nous ont prodigué leurs bons soins et nous ont permis de nous nourrir, nous soigner, nous vêtir, nous loger, nous chauffer ... Pourtant dans la « société moderne », elles ont été délaissés. La connaissance de notre flore et ses usages a peu à peu été relégué au second plan.

Heureusement, ces dernières années, les choses changent et on observe un intérêt grandissant pour la nature et la préservation de l'environnement. C'est dans ce contexte que Les Herbes Sauvages inscrit ses actions et contribue, à son niveau, à la diffusion des connaissances autour des plantes.

Observer son environnement, fabriquer ses remèdes à base de plantes, apprendre à cuisiner avec les plantes... autant d'activités qui nous permettent de renouer avec la nature et devenir plus autonome.

Par des actions de formation et d'éducation à l'environnement, notre association a pour objectif de :

- **sensibiliser, par la pratique, à la cueillette et à l'utilisation des plantes**
- **réhabiliter la connaissance de notre patrimoine végétal**
- **faire découvrir au plus grand nombre les vertus des plantes**
- **valoriser les ressources de notre flore**
- **préserver la biodiversité**

Nos valeurs s'articulent autour du partage, de l'échange et de la création de lien social

Parc Montpellas (Lyon) - mars 2017 - Balade botanique

L'animatrice principale

Les activités de l'association sont coordonnées et animées par Sidonie MICHAU
Animatrice Nature et géographe
Herbaliste certifiée de l'Ecole Lyonnaise des Plantes Médicinales

« Après mes études universitaires dans le domaine de l'environnement et du développement durable, j'ai suivi une formation d'éducation à l'environnement, ainsi que 3 années de formation auprès de l'Ecole Lyonnaise des Plantes Médicinales.

Depuis de nombreuses années, je réalise mes potions médicinales et cosmétiques dans un but d'autonomie et d'écologie.

Véritable passionnée de botanique et curieuse de nature, je continue au jour le jour à enrichir mes connaissances et mon expérience avec le monde végétal.

Via l'association Les Herbes Sauvages, je vous propose de découvrir les multiples usages des plantes à travers une approche ethnobotanique.

Je suis également conseillère en herboristerie et en aromathérapie. »

Moras en Valloire (26) - avril 2016- Balade Plantes comestibles

NOS ACTIVITES

Sorties et balades botaniques

Prenez la clef des champs et partez à la rencontre des plantes sauvages comestibles et médicinales !

Sureau, Plantain, Achillée, Pissenlit, Ortie, ... A travers prés et chemins, découvrez les trésors de la nature ! Nous vous guiderons sur les sentiers pour découvrir la botanique et les plantes aux milles vertus.

Vous apprendrez à reconnaître et identifier une plante avec certitude, à l'observer en détail (forme des feuilles, port et organisation de la plante, couleur, présence de poils,...)

Nombre des plantes qui nous entourent recèlent de nombreux secrets : nous découvrirons ensemble les propriétés des plantes rencontrées et leurs usages ethnobotaniques, médicinaux ou comestibles.

Entre anecdotes et recettes, vous découvrirez les bases de la cueillette.

Brindas (69)- Juin 2017 - Stage Cuisine sauvage

Les balades proposées peuvent durer de 2h à une journée ou s'intégrer dans le cadre d'une journée de stage alliant balades botaniques et ateliers pratiques, comme une journée de Cuisine sauvage, ou une journée de Phytothérapie pratique.

N'hésitez pas à nous contacter pour nous faire part de vos besoins spécifiques

Les thèmes possibles sont nombreux :

- Flore sauvage médicinale
- Flore sauvage comestible
- Fabrication d'un herbier
- Préparer un apéro sauvage
- Composer sa salade sauvage
- Bourgeons et gemmothérapie
- Rosettes et jeunes pousses
- Récolter la sève de bouleau
- La flore spontanée en ville
- L'automne : la période des baies et racines !
- Détermination botanique et utilisation d'une flore

...

Aude - Avril 2015 - Salade sauvage

Cueillette et cuisine sauvage

Place à la dégustation de nouvelles saveurs !

De nombreuses plantes sauvages sont comestibles et nutritives. A travers une balade botanique, vous découvrirez d'abord les règles de base et les précautions à prendre lors d'une cueillette.

Vous apprendrez également à reconnaître les plantes, à les nommer et à les différencier des espèces ressemblantes potentiellement toxiques. Nous utiliserons tous nos sens pour procéder à l'identification.

Nous parlerons de leurs multiples vertus nutritionnelles, gustatives et médicinales. Grâce à notre cueillette du jour, nous confectionnerons des plats savoureux et originaux à partir de recettes faciles.

Activité à la journée - Tout public

Nos besoins techniques
Une cuisine (évier, four et plaque de cuisson)
Un jardin naturel, une prairie, une forêt...

Quelques recettes réalisées en atelier :

Pesto d'ail des ours

Tartare d'orties

Gaspacho d'orties

Salade sauvage

Gratin de berce

Quiche à l'égopode

Boulette de fromage au lierre terrestre

Velouté de berce

Cake aux orties

Flan au sureau

Tartelettes pommes – orties

...

Ateliers Fabrication de Produits naturels

Vous souhaitez devenir plus autonome dans vos démarches de santé et améliorer votre connaissance des plantes ?

Nos ateliers permettent d'allier théorie et pratique pour apprendre à passer de la plante au remède qui en est extrait.

Durée :
2h à 3h
ou journée

Huiles de santé et de beauté

Réaliser ses macérats huileux à base de plantes

Plantain, millepertuis, pâquerette, lierre grimpant, ... vous découvrirez les différentes plantes à faire macérer et leurs vertus médicinales et cosmétiques.
Vous réaliserez un macérât huileux en fonction des plantes à notre disposition et des propriétés recherchées pour faire face aux petits maux du quotidien (coups, brûlures, eczéma...)

Baumes médicinaux

Calendula, Arnica ou Achillée...
découvrez comment réaliser vos baumes

A partir de plantes et d'ingrédients simples (huiles, cires...), vous apprendrez à formuler des baumes adaptés à vos besoins.
Vous pourrez confectionnez un baume nourrissant, circulatoire, anti-inflammatoire, apaisant ou anti-infectieux...

Crème hydratante personnalisée

Créer une crème 100% naturelle

Vous apprendrez les bases de la cosmétique maison et serez accompagné dans la formulation et la réalisation d'une crème sur mesure avec des ingrédients simples et de qualité.
Par exemple, vous pourrez confectionnez une crème anti-âge au ciste, noyau d'abricot et carotte sauvage ou une crème pour les peaux mixtes au jojoba, géranium et palmarosa…

Sirop pectoral

Pour faire face aux petits maux de l'hiver

Vous apprendrez tous nos secrets pour réaliser vos sirops à base de plantes de qualité thérapeutique.

Nous aborderons quelques plantes médicinales pour nous accompagner dans l'hiver (toux, bronchites, rhume…). Puis nous fabriquerons ensemble un sirop.

Alcoolatures et teintures

Pour découvrir les extraits hydro-alcooliques

Vous découvrirez les différentes recettes et techniques pour réaliser vos extraits hydro-alcooliques : alcoolature, teinture…
Puis nous passerons à la pratique et vous réaliserez une alcoolature simple ou composée en fonction des plantes à notre disposition.

Macérats glycérinés

Pour découvrir la gemmothérapie et réaliser des extraits de bourgeons

Vous découvrirez les bienfaits des bourgeons et des jeunes pousses. Nous verrons ensemble en quoi consiste la gemmothérapie et passerons en revue quelques bourgeons de base.
Puis nous réaliserons des macérats glycérinés en fonction de vos besoins et des bourgeons du moment.

Vin de plantes

Champagne de sureau, vin de noix, de pissenlit...

Vins médicinaux ou juste pour le plaisir, lors de cet atelier, vous découvrirez des recettes traditionnelles et modernes pour réaliser des vins de plantes par macération ainsi que par fermentation.
Nous finirons l'atelier par un apéro-dégustation !

Huiles de massages

Pour s'initier à l'utilisation externe des huiles essentielles

Vous découvrirez quelques huiles essentielles et leurs précautions d'usages.
Puis vous préparerez votre huile de massage pour soigner vos petits soucis (digestifs, circulatoires, musculaires...).

Les tisanes

Pour découvrir l'herboristerie et apprendre à confectionner ses tisanes

Infusion, décoction, macération, venez découvrir toutes les techniques de tisanes et apprendre à formuler vos mélanges en fonction de vos besoins.

Nous aborderons aussi les techniques de récolte et de séchage des plantes...

Et bien d'autres encore :

- Fabrication de produits ménagers
- Teintures végétales, les couleurs de la nature
- Création d'un herbier
- Fabrication de fusain
- Detox de printemps et plantes sauvages
- Les plantes des femmes
- Renforcer ses défenses immunitaires
- L'ortie, une plante aux multiples usages
- Le millepertuis, mettre le soleil en bouteille pour prévenir les coups de blues
- Le plantain et autres alliés pour faire face aux allergies saisonnières
- Gestion du stress et du sommeil : retrouver le calme grâce aux plantes

...

Besoins techniques pour les ateliers

- Un lieu d'une capacité d'accueil pour 10 à 20 personnes
- Tables et chaises
- Accès à un point d'eau pour approvisionnement, lavage des mains et vaisselle
- Accès à l'électricité

Saint Jean du Gard (30) - Avril 2016 - Balade botanique

Sur vos évènements

Vous organisez des évènements autour de l'écologie, du Do It Yourself, de la santé, des plantes... Vous recherchez une animation originale pour un évènement familial ou professionnel... nous vous proposons des activités sur mesure en fonction de vos besoins !

Organisateur d'évènements, association... programmons ensemble une balade, un atelier ou un stage.

Ateliers à domicile ou sur demande

Les animations et sorties proposées par Les Herbes sauvages sont des moments de partage conviviaux à vivre en famille ou entre amis. Tous les ateliers proposés peuvent se dérouler sur demande à votre domicile.

Vous constituez un groupe avec vos amis, voisins ou famille. Nous venons chez vous avec le matériel nécessaire pour apprendre à réaliser toutes sortes de potions médicinales et préparations naturelles.

Nos tarifs

Beaucoup de facteurs entrent en jeu pour évaluer nos tarifs (nombre de participants, déplacements, durée, préparation...), demandez nous un devis.

Balade botanique : A partir de 150 euros / l'intervention (hors frais kilométrique de 0,50 cts/km)
Atelier pratique : A partir de 200 euros / l'intervention (hors frais kilométrique de 0,50 cts/km)

On parle de nous !

■ Une balade en sous-bois, pour apprendre à repérer, récolter et réaliser des recettes simples et goûteuses à base de plantes sauvages comestibles. Photo T.H.

■ Des conseils distillés au gré des plantes sauvages rencontrées. Ici, le long de l'Yzeron. Photo Thierry HUOT

BRINDAS BALADE

De la nature à l'assiette

Sidonie Michau organisait, samedi, une balade cueillette au bord de l'Yzeron. L'occasion de repérer les plantes sauvages comestibles pour préparer de bons petits plats.

La journée a commencé par la cueillette des ingrédients autour des parties boisées au pont de Chêne, à Brindas. L'animatrice a tout d'abord distillé des conseils afin de bien reconnaître les végétaux comestibles. Sur cette base, les paniers et sacs en papiers se sont progressivement remplis de graines, de fleurs et de feuilles soigneusement prélevées, à l'aide de ciseaux ou délicatement au sommet d'une tige. « La plante repartira plus vite et permettra aux racines de continuer leur cycle de croissance », explique Sidonie Michau.

De retour de balade, les recettes ont été choisies en fonction des récoltes. Un repas complet a été composé : de l'apéritif au dessert, en passant par une entrée rafraîchissante et des plats chauds.

De notre correspondant local, Thierry Huot

PRATIQUE Les Herbes sauvages. Contact Sidonie Michau au 07.69.20.99.67. Site internet : www.herbes-sauvages.net

■ Le plantain est excellent pour parfumer les omelettes. Photo T. HUOT

■ La berce : ses feuilles jeunes se mangent crues en salade. Photo T. HUOT

ZOOM

Les prochains rendez-vous

- **Balades "Découverte des plantes sauvages comestibles et médicinales"**. À Saint-Genis-Laval, le 10 juin et le 15 juillet, à Francheville le 24 juin, à Sainte-Foy-les-Lyon le 1er juillet ; à Yzeron le 2 juillet. De 14 à 16 heures. 10 €.
- **Balade "Hommes et chevaux" au haras d'Albon (26)**, le 10 juin, de 10 à 12 heures. 10 €.
- **Atelier "Millepertuis et alcoolature"**. Lyon 2e, le 24 juin, de 10 à 12 heures. 20 €.
- **Atelier "Baumes médicinaux"**. Lyon 2e, le 1er juillet, de 10 à 12 heures. 25 €.
- **Atelier "Huiles de santé et de beauté"**. Lyon 8e, le 6 juillet, de 18 h 30 à 20 h 30. 25 €.

La recette : gaspacho aux orties

Ingrédients : orties, trois tomates, ail, un demi-concombre.

Recette : laver et essorer les orties. Les cuire dans une casserole avec un demi-verre d'eau à l'étouffée. Réduire. L'aspect fait penser aux épinards. Ébouillanter les tomates afin de les peler. Incorporer le concombre et l'ail.

Mélanger, mixer. Déguster.

■ Photo Thierry HUOT

Moras en Valloire (26) - Mars 2016 - Balade botanique

CONTACT

Association Les Herbes Sauvages

28 rue de Marseille, 69 007 Lyon

contact@herbes-sauvages.net – 07 69 20 99 67

Association de loi 1901 à but non lucratif – SIRET : 825 179 989 00017

www.herbes-sauvages.net

Saint Jean du Gard (30) - Avril 2016 - Balade botanique