

La Feuille de Chou



L'EDITO :

CES PLANTES QUI NOUS FONT DU BIEN

Chères adhérentes, chers adhérents,

Voilà, c'est fini. La première année de ma formation à l'ELPM (Ecole Lyonnaise des Plantes Médicinales) s'est terminée en juin par un week-end botanique à Lanslebourg. Elle a été très dense et a mobilisé beaucoup de mon temps. L'examen est prévu en septembre mais je ne poursuivrai pas dans l'immédiat. J'espère pouvoir reprendre pour l'année scolaire 2027-2028.

Après le système respiratoire, c'est le système digestif que nous avons étudié en cette première année : physiologie, pathologie et plantes médicinales du foie et de l'estomac.

Outre les plantes médicinales qui prennent en charge notre système digestif, un certain nombre de légumes et de fruits lui sont bénéfiques.

Si on commence par l'estomac, nous retrouvons, je vous le donne en mille... le chou.

« Brassica Oleracea est la grande star de l'histoire ! On lui attribue plus de 80 propriétés : adoucissant, antianémique, astringent, cicatrisant, diurétique, pectoral... C'est un de nos légumes les plus riches en chlorophylle, cette hémoglobine des plantes. Sa richesse en vitamine C a permis de protéger les marins du scorbut en consommant de la choucroute. Il est considéré comme un aliment essentiel de la prévention des cancers ! On ne tarit pas de louanges pour le chou. »

Le chou cueilli fraîchement, en jus, cru, en choucroute ou cuit à l'étouffée a des vertus cicatrisantes sur l'estomac. Un chou trop ancien possèdera une concentration trop forte en soufre et sera contre-productif.

Il peut être pris en alternance avec du jus de pomme de terre qui est adoucissant, calmant, anti-acide et cicatrisant, additionné si l'on veut de jus de citron et/ou de carotte, pour corriger le goût de ce breuvage salubre, mais peu agréable.

La carotte, en jus encore, est un légume de premier plan pour le système digestif grâce à son action astringente, antiseptique, anti-anémique, reminéralisante et diurétique.

Côté fruits, on retiendra la pomme, à râper en début de repas. Elle est riche en silice, aide à l'assimilation du calcium et à un effet astringent, cicatrisant et sédatif. La figue est efficace en cas d'inflammation digestive, par son action de protecteur de la muqueuse. A consommer séchée et en début de repas également.

Pour ce qui est du foie, on peut déjà retenir, le nom des grands draineurs hépatiques :

L'artichaut ((Cynara scolymus) cholérétique, cholagogue et diurétique. On peut le manger cru (s'il est jeune) ou cuit. On peut boire l'eau de cuisson (de petits

Pour un Panier

0,5 kg	Aubergine
0,8 kg	Poivron
0,5 kg	Echalote
0,6 kg	Tomate

Selon dépôt

Courgette : 0,8 kg ou Betterave : 0,8 kg

Lavez toujours vos légumes avant de les consommer.

AUBERGINES GRILLÉES

Préparation : 30 mn - Cuisson : 30 mn

- 2 Aubergines
- Huile d'olive
- Ail haché
- Persil haché



Préparer la sauce, hachez l'ail et le persil (ou de la menthe « mentuccia »). Salez et recouvrez d'huile d'olive. Lavez les aubergines et coupez-en les deux extrémités.

Coupez-les en rondelles d'environ 1/2 centimètre d'épaisseur (donc pas trop fines).

Faites chauffer une poêle large anti-adhérente sur un feu assez vif après y avoir passé un papier essuie-tout légèrement huilé. Disposez les tranches dans la poêle et faites griller la chair des deux côtés en pressant dessus avec une spatule sans les faire dégorger.

Disposez ensuite les rondelles grillées sur un plat et assaisonnez avec la sauce à l'ail.

Servir chaud ou froid.

verres répartis dans la journée). Il existe aussi en teinture-mère, ce qui est plus facile à utiliser dans la durée.

Le radis noir (*Raphanus niger*) en jus (ampoules) pris avec un peu de citron le matin à jeun est un draineur efficace du foie.

Le pissenlit (*Taraxacum dens leonis*). Ses « dents de Lion » sont bien armées pour traiter l'engorgement hépatique. Lui aussi est cholagogue et cholérétique, accroissant donc les sécrétions de la bile. Et comme son nom l'indique, c'est un diurétique efficace.

Le romarin, en infusion légère et régulière est stimulante, antispasmodique et antiseptique et sera un très bon aromate de la ratatouille.

Il va sans dire, encore une fois, que ces petits conseils sont bénéfiques comme traitements d'appoint ou en soutien, mais qu'une consultation médicale est impérative en cas de douleur récurrente ou de douleur aigue.

En conclusion, je dirai que mon année scolaire 2025-2026 (puisque c'est bien de cela dont il s'agit) a été une expérience très positive pour moi en termes de révision (fonctionnement du corps, des cellules, botanique...) et d'apprentissage (aromathérapie, diététique, plantes médicinales et leurs actions sur le corps humain...).

L'arrivée de Marie-Ange qui approfondit la faisabilité de son projet (cf. sa présentation en FDC#32) a été également d'un grand intérêt. Nos discussions ont fait naître des idées qui pourront peut-être devenir opérationnelles dans un avenir plus ou moins proche.

Laurence C. - Secrétaire comptable.

LE COIN DES CHARGÉES D'INSERTION :

Chères adhérentes, chers adhérents,

Je souhaite aujourd'hui vous parler de la formation des salariés, avec un petit coup de gueule. Nous avons toujours eu une volonté claire à Terre Solidaire de former au maximum les salariés, car il nous semble que se former c'est pouvoir avancer dans son parcours professionnel. Or, depuis plusieurs mois, la prise en charge des formations devient plus difficile, malgré l'existence de plusieurs pistes de financement.

Premier partenaire, Notre Opco (Opérateur de compétences) qui nous accompagne dans le financement et le développement des compétences des salariés. Il se voit contraint sous le poids de restrictions budgétaires de réduire les taux de prise en charge et de prioriser les formations. Autre possibilité, le CPF (Compte Personnel de Formation). La prise en charge est maintenant plafonnée pour plusieurs formations. Ainsi le permis B via le CPF ne peut maintenant être financé qu'à hauteur de 900 €. De son côté, France Travail a également restreint les prises en charge et oriente les personnes vers les métiers sous tension ou les projets rapides.

Cela fait plusieurs années qu'on nous présente la formation comme un levier clé contre le chômage, et comme un outil individuel pour monter en compétences. On nous a vendu que chacun devait devenir acteur de son parcours de formation. D'où notamment la création du CPF, qui devait permettre à chacun de choisir et de pouvoir financer une formation en fonction de ses objectifs personnels. En fait, nous nous éloignons de plus en plus de la possibilité donnée à chacun d'être autonome dans son parcours de formation. Nous subissons, comme d'autres domaines, la politiques des indicateurs, et elle n'est pas à l'avantage de structures comme la nôtre qui ne peuvent pas, comme certaines entreprises, financer les formations sur fonds propres.

Par ailleurs, on pourrait se dire que si la logique initiale « je me forme et donc j'arrive à trouver un emploi » change en faveur d'une logique « je convaincs un employeur de m'embaucher avec au préalable une formation au plus proche de son besoin », pourquoi pas ? C'est, par exemple, le principe de la préparation opérationnelle à l'emploi individuelle (POEI). Mais cela n'a rien d'évident, ce n'est pas la même démarche, et dans ce cas notre financement de la formation serait vraiment à revoir.

Finalement une question se pose aujourd'hui concernant la formation : veut-on un système qui favorise un salarié autonome dans son parcours de formation ou pas ? Vous avez deviné que je suis davantage favorable à l'autonomie, surtout vu la diversité de nos parcours professionnels respectifs. Et vous qu'en pensez-vous ?

Sur ce, la rentrée approche, je vous souhaite donc une bonne rentrée !

Corinne F. - Chargée d'insertion.