



LE RITUEL SAUVAGE AU PRINTEMPS

ALLÉGER LE CORPS,
S'ÉVEILLER AU VIVANT,
CUEILLIR EN CONSCIENCE



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

Voici ce que vous retrouverez dans ce Guide :

Voici ce que vous retrouverez dans ce Guide :	1
Pourquoi le printemps est-il un bon moment pour se purifier ?	4
Le foie et la circulation de l'énergie (Qi)	5
Comprendre le rôle du foie dans la détoxification	5
Autres systèmes de détoxification	8
Soutien des plantes au printemps	9
Les aliments amers et les plantes	11
Les aliments légers	13
Les plantes et épices réchauffantes	13
Manger dans un état détendu	15
Conseils pratiques pour une digestion optimale	15
Consommer des amers avant le repas	15
Laisser un espace entre dîner et coucher	16
Limiter les boissons pendant les repas	16
Libérer le stress au quotidien	17
Bardane	22
Pissenlit	25
Chardon-Marie	28
Ortie	31
Trèfle rouge	34
Violette	37
Tisane tonique de printemps	41
Capsules « nettoyage du sang »	41
Amers pissenlit, bardane et camomille	42
Gomasio au chardon-Marie	44
Soupe « foie heureux »	44
Salade printanière « amie du foie »	46
Vinaigre d'ortie & vinaigrette	47
Rinçage nasal et compresses oculaires à la violette	48
Bain de vapeur facial de printemps	49
Mettre en pratique	50
Exemple de routine simple	50



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

INTRODUCTION

Lorsque les fleurs s'éveillent après les froides journées d'hiver, nous ressentons naturellement l'envie d'accueillir une nouvelle croissance et d'abandonner nos lourds manteaux hivernaux.

Le printemps est une période naturelle pour se purifier, se détoxifier et se revitaliser après une longue saison d'hiver passée davantage à l'intérieur, avec moins de mouvement et une alimentation plus riche.

Le calme de l'hiver reflète le cycle des saisons et possède lui aussi de nombreux bienfaits. Cependant, lorsque l'hiver touche à sa fin, nous pouvons nous sentir lents, stagnants et encombrés.

Le printemps réveille en nous un désir de renouveau et de fraîcheur. Nous aspirons à la légèreté et à l'énergie incarnées par les fleurs en bouton et les arbres en pleine floraison.

Il est intéressant d'observer combien nous sommes naturellement attirés par des pratiques de purification à cette période de l'année. Pourtant, même si nous ressentons ce besoin de renouveau, nous pouvons aussi éprouver une certaine hésitation, car notre énergie commence seulement à remonter et nous pouvons encore nous sentir lourds et ralentis.

Nous avons souvent besoin de sortir de notre cocon hivernal à notre rythme et avec intention. Un peu d'accompagnement et d'encouragement peut également être utile — c'est précisément pour cela que ce livre a été écrit.

Il est important de préciser que lorsque nous parlons de « purification » ou de « détoxification », nous ne faisons pas référence à des protocoles agressifs ni à des programmes miracles. Il s'agit plutôt d'adopter des pratiques de vie et des plantes alliées qui soutiennent les organes naturels de détoxification du corps et leurs processus physiologiques lorsque l'organisme s'éveille après la période de repos hivernal.

Soutenir ces voies naturelles de détoxification favorise l'élimination des toxines et des déchets métaboliques, ce qui peut contribuer à nettoyer et revitaliser le corps, améliorant ainsi notre bien-être général.



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

Pourquoi le printemps est-il un bon moment pour se purifier ?

Selon l'Ayurvéda, le printemps est une période dominée par le dosha kapha, composé des éléments terre et eau. Il se caractérise par des गुण (qualités) telles que : lourdeur, densité, humidité, fraîcheur et lenteur.

Même les personnes qui ne présentent pas naturellement un profil kapha peuvent en accumuler au cours de l'hiver et au début du printemps, en raison :

- de la saison elle-même
- des aliments consommés
- du mode de vie plus sédentaire

Un excès de kapha peut entraîner un déséquilibre se manifestant par :

- Mauvaise circulation
- Léthargie
- Rétention d'eau
- Métabolisme ralenti
- Digestion lente
- Excès de mucus

Le printemps est également une période où les allergies saisonnières sont fréquentes : écoulements nasaux, sinus encombrés, yeux irrités, gorge sensible, éternuements.

👉 Les plantes médicinales peuvent aider à soulager ces symptômes.

👉 Le bon fonctionnement du foie joue également un rôle clé.

En médecine traditionnelle chinoise (MTC), le printemps est associé au foie, organe du renouveau et de la libération.

Le foie :

- filtre les toxines
- élimine les déchets métaboliques
- régule les hormones
- prépare le corps à l'activité estivale

Un soutien du foie à cette période améliore :

- la vitalité
- la santé globale, le sentiment de bien-être



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

Le foie et la circulation de l'énergie (Qi)

En MTC, le foie est l'organe yin qui régule la circulation du Qi (énergie vitale).

Le Qi représente :

- l'énergie vitale
- la force de vie
- le fonctionnement des organes et méridiens

Un flux harmonieux du Qi est essentiel à la santé.
Une stagnation entraîne déséquilibres et maladies.

👉 Maintenir un foie en bonne santé est donc fondamental.

Comprendre le rôle du foie dans la détoxification

Le foie est l'un des organes les plus importants pour la détoxification.

Ses fonctions principales :

- filtrer les toxines du sang
- métaboliser les médicaments
- réguler les hormones
- produire la bile (digestion des graisses)

Il travaille en lien avec :

- la vésicule biliaire
- le pancréas
- l'estomac
- les intestins

👉 Un foie sain est essentiel à :

- l'absorption des nutriments
- l'élimination des déchets

Lorsque le foie est surchargé :

- accumulation de toxines
- prise de poids
- rétention d'eau



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

- troubles cutanés
- irritabilité
- constipation
- nausée

👉 Prendre soin du foie est indispensable pour se sentir pleinement en forme.

Le foie est influencé par :

- l'alimentation
- le mouvement
- le stress
- les plantes médicinales

Le printemps est aussi une période propice à une **détox émotionnelle** :

- libérer les tensions hivernales
- alléger les charges mentales
- améliorer l'efficacité du foie

👉 Un foie équilibré aide aussi à apaiser :

- l'irritabilité
- la frustration
- l'impatience



Autres systèmes de détoxification

Le système lymphatique

- nettoie les fluides
- transporte les déchets
- peut être stimulé par :
 - le mouvement doux
 - les massages
 - le brossage à sec



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

La peau

- élimine des toxines par la transpiration
- participe à la détox, mais secondairement

Soutien des plantes au printemps

Certaines catégories de plantes sont particulièrement adaptées :

- **Plantes altératives**
- **Plantes amères**
- **Plantes hépatiques**

Elles soutiennent :

- le foie
- la digestion
- les processus d'élimination

Les plantes altératives

Souvent appelées « purifiantes du sang », elles :

- soutiennent la détoxification
- nourrissent les tissus
- restaurent l'équilibre global

👉 Exemple :

- Luzerne
- Bardane
- Pissenlit
- Ortie
- Patience sauvage

Les plantes amères

Elles :

- stimulent les sécrétions digestives
- améliorent la digestion
- favorisent l'assimilation des nutriments
- tonifient les muqueuses digestives



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

- améliorent le transit

👉 Leur efficacité est optimale lorsqu'on les goûte.

Exemples :

- Angélique
- Camomille
- Pissenlit
- Gentiane
- Marrube
- Agripaume

Les plantes hépatiques

Elles soutiennent le foie de différentes manières :

- augmentation du flux biliaire
- protection du foie
- tonification des fonctions hépatiques

Certaines sont de véritables **trophorestauratrices du foie**.

Exemples :

- Épine-vinette
- Pissenlit
- Chardon-Marie
- Patience





LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

AVANT LES RECETTES : UN POINT ESSENTIEL

Avant d'aborder les recettes, il est indispensable de comprendre deux piliers :

1. L'alimentation

2. Le mode de vie

👉 Ils sont aussi importants que les plantes elles-mêmes.

Ce qu'il faut manger

Ajouter des aliments favorables au foie permet de :

- soutenir la digestion
- améliorer l'énergie
- favoriser la détoxification

👉 L'alimentation est la base de toute santé.

Les aliments amers et les plantes

Les aliments et plantes amers sont particulièrement bénéfiques pour le foie. La plupart des personnes gagneraient à en consommer **à chaque repas**.

Le goût amer déclenche une cascade de réactions dans l'organisme qui favorisent une digestion saine.

Exemples d'aliments amers :

- Feuilles vert foncé (notamment pissenlit, feuilles de betterave)
- Brocoli
- Choux de Bruxelles
- Chou
- Chou frisé (kale)
- Radicchio

Comment les intégrer facilement :

- Ajouter des jeunes pousses printanières aux salades
- Incorporer des plantes dans des smoothies
- Préparer des soupes simples



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

- Faire revenir légèrement les légumes verts
- Rôtir les choux de Bruxelles

👉 D'autres aliments utiles pour la détox du foie :

- Œufs
- Ail
- Poireaux
- Oignons

Ils participent notamment à la **phase II de détoxification du foie**, durant laquelle les déchets sont transformés en composés hydrosolubles éliminés par les urines et les selles.

Contre-indications des amers

Certaines situations nécessitent de la prudence :

- Grossesse
- Calculs rénaux
- Troubles de la vésicule biliaire
- Dysménorrhée
- Reflux gastro-œsophagien
- Hernie hiatale
- Gastrite
- Ulcère

👉 Toujours adapter les plantes au terrain de la personne.



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

Les aliments légers

En complément des amers, il est recommandé de privilégier des aliments plus légers et d'éviter :

- les aliments gras
- les plats lourds
- les excès d'huile

👉 Objectif : soulager le foie et le système digestif.

Exemples d'aliments légers :

- Salades
- Légumes sautés
- Soupes
- Daal
- Kitchari

Les plantes et épices réchauffantes

L'Ayurvéda recommande d'introduire des aliments :

- réchauffants
- stimulants
- asséchants

pour compenser la nature froide et humide du printemps.

👉 Principe : **“le semblable augmente le semblable”**, ainsi :

- Trop de froid + humide → aggravation
- Apport de chaud + sec → rééquilibrage

À limiter :

- Produits laitiers
- Sucreries
- Aliments crus et aqueux (ex : concombre)

À privilégier :

- Épices et plantes stimulantes



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

👉 Elles aident à :

- éliminer l'humidité
- relancer la digestion
- réchauffer le métabolisme

Exemples d'épices réchauffantes

- Poivre noir
- Cardamome
- Cannelle
- Piment
- Ail
- Gingembre



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

COMMENT MANGER (TAILLE ET RYTHME DES REPAS)

La manière de manger est aussi importante que ce que l'on mange.

Manger dans un état détendu

Le stress active le système nerveux sympathique (« fuite ou combat »), ce qui :

- détourne le sang du système digestif
- perturbe la digestion
- diminue l'assimilation

👉 Pour bien digérer, il faut activer le système parasympathique (« repos et digestion »).

Conseils pratiques pour une digestion optimale

- S'asseoir pour manger
- Prendre quelques respirations profondes
- Exprimer de la gratitude
- Manger lentement
- Bien mastiquer
- Poser ses couverts entre les bouchées
- Éviter les distractions

👉 Manger devient alors une expérience sensorielle complète.

Consommer des amers avant le repas

Les plantes amères :

- stimulent les sécrétions digestives
- préparent le corps à la digestion

Elles déclenchent la production de :

- salive
- bile
- insuline
- enzymes digestives



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

👉 À prendre idéalement **15 à 20 minutes avant le repas**

👉 Les formes les plus efficaces :

- plantes mâchées
- teintures (plutôt que gélules)

Laisser un espace entre dîner et coucher

Attendre environ **3 heures** entre le repas du soir et le coucher permet :

- au foie de traiter correctement le repas
- de se consacrer à la détox pendant la nuit

👉 Conseils :

- déjeuner plus copieux
- dîner plus léger

Limiter les boissons pendant les repas

Boire un peu d'eau est acceptable, mais en excès cela :

- dilue les sucs digestifs
- ralentit la digestion

Que boire ?

Les boissons influencent directement :

- le foie
- la détoxification
- la vitalité globale

Boire suffisamment d'eau

L'hydratation :

- soutient l'élimination, facilite le drainage

👉 Indicateur simple : urine jaune clair (ni foncée, ni transparente)



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

Consommer des tisanes

Les tisanes :

- soutiennent le foie
- améliorent la digestion
- apportent des nutriments

👉 Exemple : ortie pour les allergies

Limiter café et alcool

- Chauffants → aggravent le foie
- L'alcool surcharge fortement le foie

👉 Les réduire permet au foie de se concentrer sur la détoxification.

GESTION DU STRESS

Le stress chronique affecte :

- le sommeil
- l'immunité
- la digestion
- le système cardiovasculaire

👉 Il est essentiel d'apprendre à le libérer quotidiennement.

Libérer le stress au quotidien

Il existe des périodes où le stress ne peut être ni réduit ni évité.
C'est pourquoi il est essentiel d'apprendre à **le libérer chaque jour**.

La manière de relâcher le stress est propre à chacun :

- Certains auront besoin de mouvement intense
- D'autres préféreront le calme et la douceur

👉 Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise méthode.

Exemples de pratiques :



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

- Bain aux plantes
- Tisanes
- Mouvement doux (comme le Qi Gong)
- Yoga
- Activité physique intense
- Marche en nature
- Échanges avec un proche
- Accompagnement thérapeutique
- Méditation

Le mouvement conscient

Le mouvement :

- stimule la circulation sanguine
- favorise l'élimination des déchets
- soutient la détoxification

👉 Il doit être **adapté, agréable et non contraignant**.

Certaines recommandations issues de l'Ayurvéda suggèrent des activités plus dynamiques pour équilibrer l'excès de kapha :

- Yoga dynamique
- Course
- Danse

Mais il est essentiel de respecter son niveau.

👉 Même une simple marche rapide est bénéfique.

Le rôle du yoga

Certaines postures, notamment les torsions, sont réputées :

- stimuler les organes digestifs
- favoriser l'élimination

Exemples :

- Torsion assise
- Demi-lune en torsion



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

LE SOMMEIL

Le sommeil est un pilier fondamental de la santé et de la détoxification.

Un manque de sommeil peut entraîner :

- baisse de l'immunité
- prise de poids
- troubles de l'humeur
- déséquilibres métaboliques

👉 Un bon sommeil permet :

- la régénération
- l'élimination des déchets
- l'équilibre global

Le système glymphatique

Des études récentes montrent que le sommeil permet :

- l'élimination des déchets du cerveau grâce au système glymphatique

Ce système :

- nettoie le système nerveux
- distribue les nutriments essentiels

👉 Il fonctionne principalement **pendant le sommeil**.

➡ Cela rend le sommeil encore plus indispensable.

Conseils pour améliorer le sommeil

- Éviter les repas lourds le soir
- Limiter café et alcool
- Boire moins avant de dormir
- Réduire les écrans (1 heure avant)
- Diminuer la lumière
- Garder une chambre fraîche
- Utiliser masque ou bouchons si besoin
- Pratiquer une activité physique régulière



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

- Mettre en place un rituel du soir
- Utiliser des plantes si nécessaire

LE BROSSAGE À SEC

Le brossage à sec est particulièrement recommandé en fin d'hiver et au printemps.

Ses effets :

- stimule la circulation lymphatique
- exfolie la peau
- améliore la texture cutanée

👉 À pratiquer progressivement (pas forcément quotidien au début).

Comment pratiquer :

- Utiliser une brosse corporelle ou des gants en soie
- Effectuer des mouvements circulaires
- Toujours en direction du cœur

👉 Idéalement avant la douche.

Après la douche : appliquer une huile ou une lotion

Le gratte-langue

Pratique issue de l'Ayurvéda, à réaliser chaque matin.

Ses bénéfices possibles :

- amélioration de l'hygiène buccale
- stimulation digestive
- réduction de la mauvaise haleine
- amélioration du goût

Certains considèrent aussi qu'il aide à éliminer les toxines accumulées pendant la nuit.

👉 Outil : gratte-langue en forme de U (cuivre, acier ou plastique)

Utilisation : gratter doucement de l'arrière vers l'avant, avant de boire ou manger.



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

SORTIR DU “TOUT OU RIEN”

Lorsqu'on aborde la détoxification, il est facile de tomber dans une approche rigide.

👉 Or, cette rigidité peut :

- freiner la progression
- générer du stress
- nuire au plaisir

UNE APPROCHE PLUS JUSTE

Nous vous encourageons à adopter une approche :

- souple
- progressive
- adaptée à votre réalité

Trop de règles et d'interdits peuvent :

- créer de l'anxiété
- rendre le processus désagréable

👉 Ce qui va à l'encontre de l'objectif de revitalisation.



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

6 PLANTES ESSENTIELLES POUR LE BIEN-ÊTRE AU PRINTEMPS

Les monographies suivantes sont issues de l'Herbothèque

Bardane

Arctium lappa (Asteraceae)

Partie utilisée : racine

La bardane est une plante bisannuelle bien connue pour son action bénéfique sur le foie.

Riche en fer, magnésium, manganèse et thiamine, elle est considérée comme une plante tonique de premier plan.

Elle est souvent indiquée pour :

- les problèmes de peau
- le soutien de la détoxification
- l'arthrite
- les troubles liés à un foie affaibli

Actions

- Anti-inflammatoire
- Altérative
- Antioxydante
- Amère
- Diurétique
- Hépatique
- Hypoglycémiante
- Lymphatique

Énergétique

- Humidifiante
- Rafraîchissante



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

Usages

La racine de bardane contient de l'**inuline**, un prébiotique qui nourrit le microbiote intestinal et améliore la digestion.

Son amertume douce :

- stimule les sécrétions digestives
- améliore l'appétit
- favorise l'assimilation

En tant qu'altérative douce, elle :

- tonifie l'organisme
- soutient particulièrement le système digestif
- favorise l'élimination des déchets

Elle est fréquemment utilisée pour :

- stimuler la circulation lymphatique
- soutenir les processus de détoxification

👉 Elle est particulièrement indiquée dans les états de sécheresse nécessitant :

- nettoyage
- humidification
- nutrition

Elle est aussi reconnue pour :

- apaiser l'eczéma
- améliorer le psoriasis
- soutenir les troubles cutanés

En médecine chinoise :

- utilisée pour purifier le sang
- améliorer la circulation du Qi du foie
- dissiper la chaleur

Usage externe

Les feuilles peuvent être blanchies et utilisées en cataplasme pour :



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

- les éruptions cutanées

Usage alimentaire

Toutes les parties sont comestibles :

- feuilles → salades, smoothies, légumes
- racines → soupes, ragoûts, sautés
- graines → consommables

Sécurité

Appartenant à la famille des Astéracées, elle peut (rarement) provoquer des réactions chez les personnes sensibles.

Posologie

- Décoction : 6 à 18 g de racine sèche par jour
- Teinture : 2 à 4 mL, 3 fois par jour





LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

Pissenlit

Taraxacum officinale (Asteraceae)

Partie utilisée : racine (et plante entière)

Le pissenlit est une plante nutritive avec une affinité marquée pour :

- le foie
- le système digestif

👉 C'est l'une des plus grandes plantes toniques qui soient »

Actions

- Altérative
- Apéritive
- Amère
- Cholagogue
- Diurétique
- Hépatique
- Tonique

Énergétique

- Rafraîchissante
- Asséchante

Usages

Très nutritif, le pissenlit peut être consommé :

- comme aliment
- comme plante médicinale

Il contient en outre :

- flavonoïdes
- caroténoïdes
- minéraux
- vitamines A et C
- inuline



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

👉 Toutes les parties sont utiles :

- racine → foie et digestion
- feuilles → drainage rénal

Particularités gustatives

- Racine : légèrement sucrée et amère
- Feuilles : amères et minéralisantes

Récolte

- Feuilles : toute l'année (meilleures jeunes au printemps)
- Racines de printemps : amères → détox
- Racines d'automne : plus nutritives

Effets digestifs

Les feuilles stimulent :

- la production de bile
- la salivation
- les sécrétions gastriques

👉 Favorisent une digestion complète et efficace.

Action sur le foie

Le pissenlit :

- réduit l'inflammation
- décongestionne le foie et la vésicule biliaire
- stimule leur fonctionnement

Usages

- Infusion
- Décoction
- Substitut de café (racine torréfiée)
- Teinture
- Cuisine (salades, soupes, plats sautés)

ASTUCE

Pour limiter l'amertume des feuilles plus anciennes, recouvrez les jeunes pousses d'un pot en terre !



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

Sécurité

Généralement sûr, mais :

- prudence en cas de troubles biliaires ou rénaux
- éviter avec anticoagulants et diurétiques
- contre-indiqué en inflammation gastrique aiguë

Posologie

- Décoction : 6 à 24 g/jour
- Teinture : 2,5 à 5 mL, 3 fois par jour





LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

Chardon-Marie

Silybum marianum (Asteraceae)

Parties utilisées : graines et parties aériennes

Le chardon-Marie est l'une des plantes les plus reconnues pour **protéger le foie**. Il est utilisé depuis longtemps pour soutenir des affections telles que :

- l'hépatite
- la cirrhose
- les congestions hépatiques
- les atteintes liées à l'alcool

Actions

- Anti-inflammatoire
- Antioxydant
- Cholagogue
- Galactagogue
- Hépatique
- Hépatoprotecteur

Énergétique

- Rafraîchissant

Usages

Le chardon-Marie est particulièrement réputé pour :

- protéger les cellules du foie
- favoriser leur régénération
- lutter contre les radicaux libres

👉 Il est utile aussi bien :

- en soutien de pathologies
- qu'en prévention

Il peut également :

- aider à restaurer le foie après une alimentation riche
- soutenir la digestion hépatique



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

Formes d'utilisation

- Tisane
- Teinture
- Poudre
- Gélules

👉 Les graines broyées sont particulièrement efficaces.

Usage alimentaire

Peut être ajouté à :

- granola
- porridge
- smoothies
- préparations culinaires

Sécurité

⚠️ Peut interagir avec certains médicaments (via le système enzymatique du foie — cytochrome P450).

👉 Prudence :

- en cas de traitement médicamenteux
- chez les personnes sensibles aux Astéracées
- pendant la grossesse

Posologie

- Extrait : 175 à 600 mg/jour
- Teinture : 2,5 à 5 mL, 4 fois/jour
- Glycériné : 4,5 à 8,5 mL/jour



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes





LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

Ortie

Urtica dioica (Urticaceae)

Parties utilisées : feuilles, tiges, rhizomes, graines



L'ortie est une plante **hautement nutritive**, utilisée depuis longtemps comme tonique printanière.

Son goût est :

- doux
- légèrement salé

Actions

- Astringente
- Altérative
- Anti-inflammatoire
- Anti-asthmatique
- Diurétique
- Galactagogue
- Hémostatique
- Rubéfiante

Énergétique



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

- Rafraîchissante
- Asséchante

Composition

Très riche en :

- vitamines (A, B, C, D, E, K)
- minéraux (fer, calcium, magnésium...)
- chlorophylle

Usages

L'ortie :

- nourrit profondément l'organisme
- soutient la formation du sang
- aide à réguler la glycémie
- favorise l'élimination des déchets

👉 Elle est très utilisée :

- en cas d'allergies
- pour renforcer l'organisme

Les infusions longues (4 à 12h) permettent une meilleure extraction.

Autres usages

- Soutien des reins
- Stimulation du système urinaire
- Vitalité générale

Usage culinaire

⚠️ Toujours cuire, sécher ou mixer (pour neutraliser le pouvoir urticant)

Utilisations :

- soupes
- smoothies
- quiches
- omelettes



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

Usage externe

- douleurs articulaires
- soins capillaires (brillance, nettoyage)

Sécurité

Généralement sûre, mais prudence avec anticoagulants et des réactions allergiques possibles

Posologie

- Infusion : 6 à 12 g/jour
- Teinture : 1 à 7 mL, 2 fois/jour



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

Trèfle rouge

Trifolium pratense (Fabaceae)

Parties utilisées : parties aériennes



Le trèfle rouge est une plante :

- nutritive
- douce
- largement utilisée en détoxification

Actions

- Altérative
- Anti-inflammatoire
- Antimicrobienne
- Antispasmodique
- Émolliente
- Œstrogénique
- Expectorante
- Nutritive

Énergétique

- Neutre à rafraîchissante
- Humidifiante



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

Usages

Très riche en nutriments (vitamines, minéraux).

Ses propriétés :

- soutiennent le foie
- stimulent le système lymphatique
- favorisent l'élimination

👉 Souvent appelée : **plante purifiante du sang**

Elle est indiquée pour :

- problèmes de peau
- inflammations chroniques
- troubles liés aux toxines

Effets spécifiques

- améliore la circulation lymphatique
- favorise l'élimination urinaire
- soutient la filtration sanguine

Usages traditionnels

- eczéma
- psoriasis
- infections
- engorgements lymphatiques

Usage alimentaire

- fleurs fraîches en salade
- soupes
- préparations culinaires

Préparation

Infusion longue recommandée (4 à 12h).



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

Sécurité

- ⚠ Contient des coumarines : prudence avec anticoagulants
- ⚠ Théorique interaction hormonale (non confirmée) :
 - éviter en cas de pathologies hormono-dépendantes
 - éviter pendant la grossesse

Posologie

- Infusion : 10 à 16 g/jour
- Teinture : 2 à 4 mL, 3 fois/jour



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

Violette

Viola spp. (Violaceae)

Parties utilisées : parties aériennes



Les violettes sont :

- riches en nutriments
- favorables au système lymphatique
- apaisantes pour le système nerveux

Actions

- Altérative
- Anti-inflammatoire
- Antioxydante
- Fébrifuge
- Diurétique
- Expectorante
- Nerveuse
- Nutritive



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

Énergétique

- Rafraîchissante
- Humidifiante

Usages

Les feuilles et fleurs :

- enrichissent les tisanes
- épaississent les soupes
- décoorent les plats

Propriétés

La violette :

- soutient le système lymphatique
- favorise la détoxification
- aide en cas d'infections chroniques

Usages thérapeutiques

- troubles cutanés (eczéma, urticaire)
- soins respiratoires
- inflammations digestives

Dimension énergétique

En Ayurvéda :

- rafraîchit
- apaise
- équilibre pitta et kapha

👉 Sur le plan émotionnel :

- soutien en cas de tristesse
- apaise les tensions

Formes d'utilisation

- Infusion



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

- Sirop
- Teinture
- Cataplasme
- Huile

Sécurité

Aucun problème connu.

Posologie

- Infusion : 5 g, 3 fois/jour
- Teinture : 1 à 2 mL, 3 fois/jour





LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

9 RECETTES ESSENTIELLES AUX PLANTES POUR LE PRINTEMPS



En plus des infusions et teintures, intégrer les plantes dans l'alimentation quotidienne (salades, soupes, assaisonnements) est une manière simple et efficace de bénéficier de leurs propriétés.

Les plantes utilisées comme aliments :

- facilitent la digestion
- soutiennent le foie
- accompagnent la transition saisonnière



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

Vous trouverez ici :

- des tisanes
- des préparations médicinales
- des recettes culinaires

👉 Toutes pensées pour le printemps.

Tisane tonique de printemps

Une tisane hautement nutritive à consommer quotidiennement pour :

- soutenir la digestion
- aider le foie
- apaiser les allergies

👉 L'ortie est particulièrement reconnue pour ses effets antihistaminiques.

Ingrédients

- 1 c. à soupe de racine de bardane
- 1 c. à soupe de racine de pissenlit
- 1 c. à soupe de feuilles de pissenlit
- 1 c. à soupe de feuilles d'ortie
- 1 c. à soupe de fleurs de trèfle rouge
- 1 litre d'eau

Préparation

1. Placer ortie, feuilles de pissenlit et trèfle rouge dans un récipient résistant à la chaleur.
2. Porter à ébullition la bardane et la racine de pissenlit dans l'eau.
3. Réduire et laisser frémir 20 minutes.
4. Verser la décoction sur les plantes.
5. Laisser infuser 20 minutes à 4 heures.
6. Filtrer.

👉 Boire dans la journée.

👉 Se conserve 24h au frais.

Capsules « nettoyage du sang »



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

Formule altérative soutient la détoxification.

👉 Elle agit en :

- restaurant progressivement les fonctions de l'organisme
- stimulant l'élimination

Ingrédients (en “parts”)

- 12 parts de trèfle rouge (poudre)
- 6 parts de gentiane
- 2 parts de curcuma

Préparation

1. Mélanger toutes les poudres.
2. Encapsuler dans des gélules (type “00”).
3. Préparer 100 à 150 gélules à la fois.

Posologie

- 2 gélules, 2 fois par jour
- à distance des repas

Amers pissenlit, bardane et camomille



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes



Les amers : stimulent la digestion, préparent l'organisme à recevoir les aliments

👉 À prendre 15 minutes avant les repas.

Ingrédients

- 2 c. à soupe de racine de pissenlit
- 2 c. à soupe de fleurs de camomille
- 2 c. à soupe de zeste d'orange
- 1 c. à soupe de racine de bardane
- 1 tasse d'alcool (vodka ou brandy)

Préparation



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

1. Mettre les plantes dans un bocal.
2. Recouvrir d'alcool.
3. Fermer et étiqueter.
4. Laisser macérer 4 semaines.
5. Filtrer.
6. Mettre en flacons compte-gouttes.

Utilisation

- 3 à 5 gouttes sur la langue
- 15 minutes avant le repas

Gomasio au chardon-Marie

Une préparation simple pour intégrer des plantes dans l'alimentation quotidienne.

👉 Alternative au sel.

Ingrédients

- 225 g de graines de sésame
- 30 g de graines de chardon-Marie
- 20 g d'algues (dulse ou kelp)
- 2 g de fleurs de calendula
- 4 g de feuilles d'ortie
- 20 g de sel

Préparation

1. Torréfier les graines de sésame.
2. Mixer tous les ingrédients.
3. Conserver dans un bocal.

Utilisation

- Saupoudrer sur les plats
- 1 cuillère à café par portion

Soupe « foie heureux »

Les soupes sont particulièrement adaptées au printemps :



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

- digestes
- nourrissantes
- faciles à enrichir en plantes

👉 Recette riche en :

- bardane
- trèfle rouge
- ortie

Ingrédients (début)

- Huile d'olive
- Oignon
- Ail
- Gingembre
- Bouillon
- Racine de bardane
- Carottes
- Trèfle rouge
- Chou frisé
- Chou
- Ortie
- Mouron des oiseaux
- Champignons shiitaké
- Curcuma
- Sel, poivre
- Jus de citron ou de citron vert (facultatif)
- Graines de chardon-Marie moulues ou gomasio (pour servir)

Préparation

1. Faire chauffer l'huile dans une grande marmite.
2. Faire revenir l'oignon 5 minutes.
3. Ajouter l'ail et le gingembre.
4. Ajouter le bouillon, la bardane, les carottes et le trèfle rouge.
5. Porter à ébullition puis laisser mijoter 30 minutes.
6. Mixer si souhaité.
7. Ajouter le chou, l'ortie, le mouron et les champignons.
8. Laisser mijoter 15 minutes.
9. Ajouter le curcuma, le sel et le poivre.
10. Cuire encore 5 minutes.



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

- 👉 Servir avec des céréales (orge ou quinoa) si souhaité.
- 👉 Ajouter un filet de citron et saupoudrer de chardon-Marie.

Salade printanière « amie du foie »



Une salade fraîche, riche en plantes sauvages et en amers, idéale pour :

- stimuler la digestion
- soutenir le foie

Ingrédients

- 500 g de jeunes pousses
- 1 poignée de feuilles de pissenlit
- 1 poignée de mouron des oiseaux
- 1 poignée de feuilles de violette
- 10 fleurs de violette
- ¼ tasse de graines de tournesol



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

- 2 c. à café de graines de chardon-Marie moulues

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients dans un grand saladier
- Servir avec une vinaigrette à l'ortie (voir recette suivante)

Vinaigre d'ortie & vinaigrette

Une préparation simple et très intéressante pour intégrer l'ortie au quotidien.

Vinaigre d'ortie

Ingrédients

- Feuilles d'ortie séchées
- Vinaigre de cidre bio non pasteurisé

Préparation

1. Remplir un bocal au quart d'ortie sèche.
2. Recouvrir de vinaigre.
3. Protéger avec du papier cuisson sous le couvercle.
4. Laisser macérer 3 à 6 semaines.
5. Agiter régulièrement.
6. Filtrer.

Utilisation

- Boissons
- Marinades
- Soupes
- Tonique cutané
- Rinçage capillaire

👉 Conservation : jusqu'à 1 an.



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes



Vinaigrette de base

Ingrédients

- 3 parts d'huile (olive ou autre)
- 1 part de vinaigre d'ortie
- Herbes fraîches
- Sel et poivre

Préparation

- Mélanger dans un bocal
- Secouer
- Conserver au frais

👉 Variante : ajouter ail, agrumes, graines, olives...

Rinçage nasal et compresses oculaires à la violette

Une préparation particulièrement utile au printemps pour :

- les allergies
- les irritations oculaires
- les muqueuses sèches



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

Propriétés des plantes utilisées

- **Violette** : apaisante, émolliente
- **Guimauve** : hydratante, protectrice

👉 Adaptée aux muqueuses sensibles.

Indications

- nez sec ou irrité
- yeux rouges ou qui démangent
- allergies saisonnières

Variante

En cas d'écoulements excessifs :

👉 Si les muqueuses sont très fluides (écoulements importants), il est possible d'ajouter une plante **astringente** pour rééquilibrer.

Bain de vapeur facial de printemps

Le bain de vapeur facial est une pratique simple et efficace pour :

- nettoyer la peau
- ouvrir les pores
- favoriser l'élimination des toxines
- soutenir le système respiratoire

Bienfaits

- améliore la circulation
- hydrate la peau
- aide à éliminer les impuretés
- apaise les sinus

Plantes recommandées

Des plantes douces et aromatiques comme :

- violette
- camomille



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

- plantes apaisantes et circulatoires

Préparation

1. Faire chauffer de l'eau jusqu'à frémissement.
2. Ajouter les plantes dans un grand bol.
3. Verser l'eau chaude dessus.
4. Se placer au-dessus du bol.
5. Recouvrir la tête avec une serviette.
6. Respirer profondément pendant 5 à 10 minutes.

Conseils

- Fermer les yeux pendant la vapeur
- Adapter la distance pour éviter les brûlures
- Terminer par un soin hydratant

Mettre en pratique

Maintenant que vous avez découvert :

- les plantes
- les recettes
- les pratiques de vie

👉 L'objectif est de créer une **routine cohérente et réaliste**.

Approche recommandée

Il n'est pas nécessaire de tout faire.

👉 Choisissez :

- quelques plantes
- quelques habitudes
- quelques recettes

et intégrez-les progressivement.

Exemple de routine simple



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

- Boire une tisane quotidienne
- Ajouter des plantes dans l'alimentation
- Bouger régulièrement
- Soutenir le sommeil
- Réduire les toxines

Clé essentielle

👉 La régularité est plus importante que la perfection.

Écoute du corps

Chaque personne est différente.

👉 Il est important de :

- s'observer
- adapter
- ajuster

Références

Le document s'appuie sur de nombreuses sources :

- ouvrages d'herboristerie
- recherches scientifiques
- traditions ayurvédiques
- médecine traditionnelle chinoise

CONCLUSION

Ce guide propose une approche de la détoxification

- ✗ non brutale
- ✗ non restrictive
- ✗ non basée sur des effets rapides

✔ mais fondée sur :



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

- le respect des rythmes saisonniers
- le soutien des fonctions naturelles du corps
- l'utilisation des plantes comme alliées
- l'intégration progressive dans le quotidien



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

RESSOURCES

American Botanical Council. (2000).

Monographies complètes de la Commission E allemande : guide thérapeutique des plantes médicinales

Berger, A. (1996).

Médecine par les plantes : guide complet des traitements naturels pour la santé et le bien-être

Bone, K. (2003).

Applications cliniques des plantes ayurvédiques et chinoises : monographies pour le praticien occidental

Brinker, F. (2010).

Contre-indications des plantes et interactions médicamenteuses

Chan, E., et al. (2011).

Médecine par les plantes : aspects biomoléculaires et cliniques

China Institute. (2018).

Médecine traditionnelle chinoise : santé du foie et émotions

Dass, A. (2013).

Guide essentiel de l'Ayurvéda

Eckstrom, E., & Eliot, K. (2016).

Le yoga pour bien vieillir

Fondin, M. (2017).

La roue de guérison de l'Ayurvéda : guide simple pour un mode de vie sain

Frawley, D., & Lad, V. (2001).

Le yoga des plantes : guide ayurvédique de la phytothérapie

Ganora, L. (2009).

Constituants des plantes : fondements de la phytochimie

Gardner, Z., & McGuffin, M. (2013).

Manuel de sécurité botanique de l'American Herbal Products Association

Gernady, M. (2019).

Les pratiques ayurvédiques d'hygiène buccale et leurs bienfaits



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

Gladstar, R. (2008).

Recettes de plantes pour une santé rayonnante

Groves, M. (2016).

Retrouver l'équilibre du corps : guide de soins holistiques par les plantes

Hardin, J. (2003).

Les graines d'ortie : un tonique profondément nourrissant

Helms, S., & Miller, A. (2006).

Traitement naturel des allergies

Herbal Academy. (n.d.a).

Monographie de la bardane

Herbal Academy. (n.d.b).

Monographie du pissenlit

Herbal Academy. (n.d.c).

Monographie de l'ortie

Hoffmann, D. (1998).

Herboristerie médicale : principes scientifiques et pratiques de la phytothérapie

Hoffmann, D. (2003).

L'herbier holistique illustré complet

Holmes, P. (1989).

L'énergétique des plantes occidentales

Holmes, P. (1997).

L'énergétique des plantes occidentales – Volume II

Jessen, N. A., et al. (2015).

Le système glymphatique : guide d'introduction

Kent-Stoll, G. (2017).

Comprendre le dosha Kapha

Kent-Stoll, G. (2019a).

Le brossage à sec et l'équilibre du Kapha

Kent-Stoll, G. (2019b).

Détoxification du foie et Ayurvédas



LE RITUEL SAUVAGE DU PRINTEMPS

Alléger le corps, éveiller le vivant, cueillir en conscience

L'Atelier des Plantes

Kuhn, M., & Winston, D. (2008).

Phytothérapie et compléments : approche scientifique et traditionnelle

Mars, B. (2016).

Guide pratique de la médecine par les plantes

Mills, S., & Bone, K. (2005).

Guide essentiel de la sécurité en phytothérapie

Moore, M. (s.d.).

Guide des teintures de plantes

National Institute of Mental Health. (s.d.).

Stress et santé

Pedersen, M. (1987).

Valeur nutritionnelle de l'ortie

Palanisamy, A. (2015).

Les voies de détoxification hépatique – phase II

Priest, A., & Priest, L. (1982).

Phytothérapie

Rayburn, K., et al. (2009).

Utilisation topique de l'ortie pour les douleurs articulaires

Smith, M. (2008).

Remèdes à base de plantes pour les affections cutanées

Thayer, S. (2017).

La récolte du cueilleur sauvage

Wolf, J. (2017).

Le nettoyage de la langue en Ayurvéda

Wood, M. (2004).

Le livre de la sagesse des plantes

Young, D. (2019).

Formulaires de plantes selon les saisons