

L'ATELIER DES PLANTES • AUTOUR DE L'OBIOU



La Trousse du Voyageur

Voyager avec les plantes sauvages

Des plantes de chez nous pour explorer le monde



GUIDE PRATIQUE • À IMPRIMER & EMPORTER



Double lecture • Médecine chinoise • Ayurveda

Sommaire

Pars de ton terrain faible - la trousse idéale tient dans une poche.

<i>Introduction & mode d'emploi</i>	3
<i>Quel est ton terrain faible?</i>	4
<i>01. Ventre & Digestion</i>	5
<i>02 Sommeil & Détente</i>	8
<i>03 Souffle & Voies respiratoires</i>	11
<i>04. Vitalité & Système nerveux</i>	14
<i>05 - Peau & Piqûres</i>	16
<i>06 Courbatures & Contractions</i>	18
<i>Recettes de la trousse</i>	
<i>Check-list de la trousse</i>	
<i>Sécurité & cadre légal</i>	

Six systèmes, une double lecture Médecine chinoise Ayurveda

L'Atelier des Plantes Autour de l'Obiou - guide culturel, non médical



Une trousse minimaliste, ancrée dans nos montagnes



Le voyage ouvre le cœur, l'esprit et le regard — mais il bouscule aussi le corps : eau et nourriture nouvelles, fuseaux horaires, climats, rythmes.

Les vulnérabilités que l'on garde discrètes à la maison resurgissent souvent en chemin. *Connaître son terrain faible, c'est l'art de ne pas tout emporter : on part de son point sensible et l'on compose une trousse légère, polyvalente, vraiment utile.*

Comment lire ce guide

Six systèmes, repérés par une fleur et une couleur. Pour chaque plante, une indication de voyage puis une double lecture énergétique :



MÉDECINE CHINOISE

Nature thermique (chaud/froid),
saveur, organes et circulation du Qi.



AYURVEDA

Action sur les doshas (Vata,
Pitta, Kapha), l'agni (feu digestif)
et l'ojas (vitalité).



01 •
Digestion



02 •
Sommeil



03 •
Souffle



04 •
Vitalité



05 •
Peau



06 •
Muscles

Le mot de la marmotte . Je voyage léger : une herbe qui sert à plusieurs choses vaut mieux que dix flacons. Pars de ton terrain faible, et laisse le reste à la maison.

Quel est ton terrain faible ?

Coche tes points sensibles en voyage — ils t'indiquent les sections à préparer en priorité.



1. Ventre & digestion

Ballonnements, transit, nausées de la route

→ Section 01



2. Sommeil & nerfs

Décalage horaire, nuits courtes, anxiété

→ Section 02



3. Souffle & gorge

Air sec, pollution, froid, rhumes faciles

→ Section 03



4. Énergie & terrain

Fatigue de fond, stress, récupération lente

→ Section 04



5. Peau & piqûres

Coupures, piqûres, bleus, coups de soleil

→ Section 05



6. Courbatures & muscles

Raideurs, contractures, jambes lourdes

→ Section 06

Une à deux cases cochées ? Concentre ta trousse sur ces sections.
Tout coché? Choisis une plante phare par système plutôt que toutes - la trousse idéale tient dans une poche.



Eau nouvelle, repas inconnus, rythmes bousculés : le ventre est souvent le premier à protester en voyage. Quelques aromatiques carminatives et une plante adoucissante couvrent l'essentiel — gaz, lourdeurs, transit capricieux et petites nausées de la route.



Mauve sylvestre

Malva sylvestris

Riche en mucilage, elle adoucit un intestin irrité par le changement d'eau et d'alimentation et apaise un transit sec ou enflammé. En infusion tiède le soir.



MÉDECINE CHINOISE

Saveur douce, nature fraîche.
Humidifie la sécheresse, calme la chaleur de l'Estomac et du Gros Intestin.



AYURVEDA

Rafrâchissante et onctueuse : apaise Pitta et Vata. Demulcent qui lubrifie les canaux (srotas).



Fenouil

Foeniculum vulgare

Le carminatif de référence après les repas : gaz, ballonnements, lourdeurs. Graines à mâcher ou en tisane.



MÉDECINE CHINOISE

Piquant-doux, nature tiède. Fait circuler le Qi, réchauffe et harmonise Rate / Estomac.



AYURVEDA

Tridoshique : allume l'agni en douceur (deepana) sans échauffer. Classique de fin de repas.



Achillée millefeuille

Achillea millefolium

Amère aromatique qui réveille la digestion et tonifie le terrain ; aussi astringente sur les petits désordres.



MÉDECINE CHINOISE

Amère et piquante, nature neutre à fraîche. Régularise Qi et Sang, « ouvre » la digestion.



AYURVEDA

Amère-astringente : soutient l'agni, à doser si Pitta est élevé (échauffement possible).

⚠ Éviter en cas de grossesse.



Angélique

Angelica archangelica

La grande aromatique alpine : réchauffe un ventre frileux et soutient l'appétit en altitude.



MÉDECINE CHINOISE

Cousine occidentale du Dang Gui. Nature tiède, fait circuler et réchauffe le Qi et le Sang.



AYURVEDA

Réchauffante et stimulante, réduit Vata ; soutient digestion et circulation.

⚠ Photosensibilisante : éviter le soleil après usage cutané.



Menthe poivrée

Mentha × piperita

Anti-nausée et mal des transports : un bonbon, une infusion ou une goutte d'hydrolat suffisent sur la route.



MÉDECINE CHINOISE

Piquante, nature fraîche. Disperse, fait descendre, rafraîchit Foie et Estomac.



AYURVEDA

Rafrâichit Pitta, dégage Kapha, calme les nausées ; à modérer si Vata est aggravé.

⚠ HE déconseillée aux jeunes enfants ; préférer la feuille.



Carvi (cumin des prés)

Carum carvi

À lui seul, un petit « mélange carminatif » : graines à mâcher ou en tisane contre gaz et spasmes.

☯ MÉDECINE CHINOISE

Piquant-tiède : mobilise le Qi, réchauffe la Rate.

✦ AYURVEDA

Deepana-pachana (allume le feu, aide l'assimilation), réduit Vata et Kapha.





Décalage horaire, nuits courtes, système nerveux en alerte dans un lieu inconnu : le sommeil est le grand chamboulé du voyage. Une infusion du soir et une teinture calmante de cabine aident à retrouver son rythme sans assommer.



Valériane

Valeriana officinalis

L'allée des nuits agitées et du retour au sommeil. En teinture, format compact et cabine.



MÉDECINE CHINOISE

Ancre le Shen (l'esprit) agité, calme le mental dispersé.



AYURVEDA

Réduit Vata, apaise le mental ; à doser car l'excès peut alourdir.



Odeur et effet variables : tester avant le départ.



Tilleul

Tilia cordata

Douceur du soir par excellence, pour petits et grands ; détend après une longue journée de route.



MÉDECINE CHINOISE

Calme le Shen, dénoue la tension ; nature douce.



AYURVEDA

Sattvique, apaise Vata et Pitta ; favorise un sommeil léger et serein.



Aubépine

Crataegus monogyna

Pour le cœur qui s'emballe et l'anxiété de fond du voyageur ; s'associe bien au tilleul.



MÉDECINE CHINOISE

Apaise et tonifie le Cœur (Xin), ancre le Shen.



AYURVEDA

Tonique cardiaque, équilibre Pitta et Vata.



Avis médical si traitement cardiaque.



Mélisse

Melissa officinalis

Calme à la fois le mental et le ventre noués — utile quand le stress se loge dans la digestion.



MÉDECINE CHINOISE

Apaise le Foie, rafraîchit, fait circuler le Qi contraint.



AYURVEDA

Sattvique, calme Vata et Pitta, douce sur la digestion.



Lavande

Lavandula angustifolia

Quelques fleurs en infusion ou une goutte d'hydrolat sur l'oreiller : détente et apaisement nerveux.



MÉDECINE CHINOISE

Fait circuler le Qi du Foie, détend, dénoue.



AYURVEDA

Équilibre les trois doshas ; apaise le mental échauffé.



Coquelicot

Papaver rhoeas

Pétales en infusion douce, traditionnellement pour les
sommeils légers et nerveux.



MÉDECINE CHINOISE

Adoucit, apaise l'agitation du Shen.



AYURVEDA

Doux sédatif, calme Vata.



Pétales de coquelicot uniquement (*Papaver rhoeas*).



Air sec des avions, pollution des grandes villes, froid d'altitude ou climatisation adoucissantes pour les gorges irritées, un baume et un gargarisme dans la trousse.



Pin sylvestre

Pinus sylvestris

Bourgeons et aiguilles : le souffle des cimes. Ouvre la respiration encombrée et le nez pris par le froid.

MÉDECINE CHINOISE

Disperse le Froid du Poumon, fait circuler.

✦ AYURVEDA

Réchauffe et fluidifie, réduit Kapha.



Sapin pectiné

Abies alba

Le sapin des Alpes : balsamique et expectorant doux, idéal en inhalation.

MÉDECINE CHINOISE

Réchauffe, ouvre le Poumon, disperse le Froid.

✦ AYURVEDA

Réchauffant, dégage Kapha, ouvre les canaux respiratoires.





Thym

Thymus vulgaris

Assainit et réchauffe : gorges prises, toux grasses, terrain encombré.
En tisane ou gargarisme.

MÉDECINE CHINOISE

Réchauffe et assainit le Poumon,
mobilise le Qi.

◆ AYURVEDA

Deepana respiratoire,
réduit Kapha.



Bouillon-blanc

Verbascum thapsus

Fleurs adoucissantes et expectorantes des toux sèches et quinteuses.

MÉDECINE CHINOISE

Adoucit et fait circuler
dans le Poumon.

◆ AYURVEDA

Demulcent, apaise Pitta et Vata
desséchés.

⚠ Bien filtrer l'infusion (poils irritants).



Guimauve / Mauve

Althaea officinalis

Adoucit les gorges sèches et les toux d'irritation ; complément parfait des
résineux plus toniques.

MÉDECINE CHINOISE

Humidifie, nourrit le Yin
du Poumon, adoucit.

◆ AYURVEDA

Apaise et lubrifie
les voies, calme Vata.



Sauge

Salvia officinalis

La plante du gargarisme : maux de gorge et bouche irritée. Antiseptique et asséchante.



MÉDECINE CHINOISE

Assainit, assèche l'Humidité-Chaleur de la gorge.



AYURVEDA

Réchauffe, assèche, réduit Kapha.



Éviter grossesse et allaitement ; usage ponctuel.



Plantain

Plantago lanceolata

Apaise gorges et voies irritées ; aussi précieux sur les piqûres et irritations cutanées de la route.



MÉDECINE CHINOISE

Rafrâichit, adoucit, draine l'Humidité.



AYURVEDA

Rafrâichit Pitta, apaise les muqueuses.

04 Vitalité & Système Nerveux



L'Ayurveda dit que le voyage épuise l'ojas, la réserve vitale ; la MTC parlerait d'une dépense de Qi et de Jing. Au-delà des urgences, quelques toniques de fond reminéralisent, nourrissent les nerfs et soutiennent l'adaptation au stress et à l'altitude.



Ortie

Urtica dioica

La grande reminéralisante : reconstitue le terrain fatigué, riche en minéraux. En tisane longue ou en vinaigre.



MÉDECINE CHINOISE

Tonifie le Sang et soutient les Reins (Jing), reminéralise.



AYURVEDA

Tonique sattvique, reconstruit et calme le système nerveux.



Avoine fleurie

Avena sativa

Sommités laiteuses : le trophorestaurateur des nerfs épuisés par le surmenage et les longues étapes.



MÉDECINE CHINOISE

Tonifie le Qi, nourrit et apaise le Shen.



AYURVEDA

Rasayana doux, nourrit, réduit Vata et Kapha.





Rhodiola — espèce protégée et fragile

La rhodiola (*Rhodiola rosea*) est une plante de haute montagne à croissance très lente. Sa cueillette est réglementée, voire interdite selon les massifs et les arrêtés préfectoraux. Ne la prélevez jamais dans la nature : privilégiez exclusivement les filières cultivées et tracées. Le même respect vaut pour la gentiane et les autres plantes d'altitude — cueillette responsable, dans le cadre déontologique de l'AFC.



Rhodiola

Rhodiola rosea



L'adaptogène alpin :
soutient l'endurance, la clarté
et l'adaptation au stress
et à l'altitude. En teinture,
le matin.



**MÉDECINE
CHINOISE**

Tonifie le Qi et le Jing,
soutient le Yang,
fait circuler.



AYURVEDA

Équilibre Vata et
Pitta, soutient
le mental.



Aubépine + Mélisse

Crataegus · Melissa



Le duo cœur-nerfs
du voyageur sensible :
ancre, rassure, apaise
le terrain anxieux
(voir aussi Sommeil).



**MÉDECINE
CHINOISE**

Apaise le Cœur
et le Foie,
ancre le Shen.



AYURVEDA

Rasayana,
réduit Vata,
soutient l'ojas.



05 Peau & Piqûres



Éraflures sur les sentiers, piqûres d'insectes, ampoules, coups de soleil, petits bobos... l'essentiel des bobos — une qui apaise et draine, une qui répare, une qui disperse les bleus.

Arnica

Arnica montana



Bleus, bosses, coups et chocs sans plaie : en gel ou macérat huileux, sur peau intacte. Le grand classique des contusions de montagne.



MÉDECINE CHINOISE

Active la circulation du Sang, disperse les stases (ecchymoses).



AYURVEDA

Sans tradition ayurvédique propre ; par analogie, disperse les stagnations locales.

Plantain

Plantago lanceolata



Le réflexe anti-piqûre du sentier : feuille froissée appliquée aussitôt sur piqûres d'ortie, de moustique ou de guêpe. Apaise démangeaisons et petites irritations (et adoucit aussi la gorge, voir Souffle).



MÉDECINE CHINOISE

Rafrâichit, draine l'Humidité, disperse la Chaleur-Toxine de la peau.



AYURVEDA

Rafrâichit Pitta, calme les démangeaisons et les piqûres.



Usage EXTERNE strict : jamais sur plaie ouverte, jamais par voie orale (toxique ingérée).





Arnica — fleur de montagne protégée

L'arnica (*Arnica montana*) est une espèce de montagne en raréfaction, dont la cueillette est réglementée (quotas, autorisations) voire interdite selon les massifs. Récoltez-la en filière cultivée ou en pharmacie, respectez les arrêtés préfectoraux et la déontologie de l'AFC — et ne la confondez jamais avec d'autres composées jaunes.



Calendula (Souci)

Calendula officinalis



La grande cicatrisante : coupures, éraflures, irritations, gerçures, coups de soleil. En macérat huileux ou baume. Facile à cultiver au jardin.



MÉDECINE CHINOISE

Rafraîchit, active la circulation locale, résout les toxines de la peau.



AYURVEDA

Rafraîchit Pitta, apaise l'inflammation et soutient la réparation cutanée.





06 Courbatures & Contractions

Longues montées, descentes qui scient les cuisses, nuits fraîches en refuge : le randonneur paie l'effort en courbatures, raideurs et contractures. Un antalgique en tisane et trois frictions ciblées soulagent — sans oublier l'arnica de la section précédente pour les muscles meurtris.



Millepertuis

Hypericum perforatum



Macérat huileux rouge en friction : contractures, raideurs et douleurs nerveuses. Le baume des longues étapes.



MÉDECINE CHINOISE

Fait circuler le Qi et le Sang, disperse les stases douloureuses.



AYURVEDA

Apaise Vata, calme la douleur d'origine nerveuse.

Reine-des-prés

Filipendula ulmaria



L'antalgique végétal en tisane : courbatures et douleurs diffuses après l'effort. Riche en salicylés (la « famille » de l'aspirine).



MÉDECINE CHINOISE

Rafrâichit, draine l'Humidité-Chaleur, libère les douleurs articulaires (syndrome Bi).



AYURVEDA

Réduit l'inflammation (ama), apaise Pitta et Kapha.



À éviter en cas d'allergie à l'aspirine / aux salicylés.



Photosensibilisant : pas de soleil après application. Par voie interne : nombreuses interactions médicamenteuses.



Consoude

Symphytum officinale



Cataplasme ou macérat sur foulures, contractures et chocs musculaires : la grande répare-tissus, l'« herbe aux coupures ».



MÉDECINE CHINOISE

Répare et reconnecte les tissus, apaise les chocs.



AYURVEDA

Soutient la réparation, apaise les déséquilibres locaux de Vata et Pitta.

Genévrier

Juniperus communis



Friction réchauffante (macérat ou HE diluée) pour les raideurs et articulations saisies par le froid d'altitude.



MÉDECINE CHINOISE

Réchauffe, disperse le Froid-Humidité, fait circuler.



AYURVEDA

Réchauffe, draine, réduit Vata et Kapha.



HE toujours diluée ; déconseillée en cas de fragilité rénale.



Usage EXTERNE strict, peau intacte, durée limitée — jamais par voie orale (alcaloïdes).



Recettes de la trousse

Six préparations simples, toutes composées d'ingrédients polyvalents qui tiennent dans un coin de bagage.
À préparer avant le départ.



Baume des cimes

INGRÉDIENTS

- 100 ml d'huile végétale (amande douce ou olive bio)
- 12 g de cire d'abeille
- 10 gouttes d'HE de pin sylvestre (*Pinus sylvestris*)
- 8 gouttes d'HE de menthe poivrée (*Mentha × piperita*)



PRÉPARATION

1. Au bain-marie, faites fondre ensemble l'huile et la cire d'abeille à feu moyen (un verre doseur dans une casserole d'eau fonctionne très bien).
2. Hors du feu, ajoutez les huiles essentielles et versez aussitôt dans de petits pots métalliques (≤ 50 ml).
3. Laissez refroidir complètement avant de fermer. En cas de toux ou de nez pris : friction sur la poitrine, respiration profonde.

Friction respiratoire — adapté de l'« Évasion à vapeur » de Mountain Rose Herbs



Double lecture — MTC : réchauffe et ouvre le Poumon.
• Ayurveda : dégage Kapha, ouvre les canaux.



Astuce voyage : Préparez-le bien avant le départ.
Un pot ≤ 100 ml voyage sans souci en cabine.



Sécurité : HE de menthe et d'eucalyptus interdites aux enfants de moins de 3 ans (risque respiratoire) et déconseillées aux asthmatiques. Tenir à l'écart des yeux.
En cas de doute, remplacer par cèdre ou camomille romaine.



Gargarisme de la gorge



INGRÉDIENTS

- 1 c. à café de feuilles de sauge (*Salvia officinalis*)
- 1 c. à café de thym (*Thymus vulgaris*)
- 1 pincée de sel — ou 1 c. à café de miel
- 200 ml d'eau chaude



PRÉPARATION

1. Faites infuser sauge et thym 10 min dans l'eau chaude, à couvert.
2. Filtrez, ajoutez le sel (ou le miel une fois tiède) et laissez revenir à température confortable.
3. Gargarisez au fond de la gorge quelques secondes. Répétez 2 à 3 fois par semaine.



Double lecture — MTC : assainit la gorge, assèche l'Humidité-Chaleur. · Ayurveda : réchauffe et réduit Kapha.



Astuce voyage : Tous ces ingrédients ont plusieurs usages : ils ne pèsent presque rien dans le bagage.



Sécurité : La sauge est déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement ; réserver à un usage ponctuel.



Pour gorges irritées par l'air sec, la pollution ou le froid



Tisane du sommeil



INGRÉDIENTS

- 1 c. à café de fleurs de tilleul (*Tilia cordata*)
- 1 c. à café de mélisse (*Melissa officinalis*)
- 1 c. à café de valériane (*Valeriana officinalis*)
- 250 ml d'eau frémissante



PRÉPARATION

1. Placez les plantes dans une tasse ou une théière. Versez l'eau frémissante dessus.
2. Couvrez et laissez infuser 10 à 15 minutes à l'abri.
3. Filtrez et buvez 30 à 45 minutes avant le coucher.
4. À utiliser en cure de quelques jours pour améliorer la qualité du sommeil.



Double lecture — MTC : nourrit le Cœur et calme le Shen. · Ayurveda : apaise Vata et Pitta, favorise un sommeil profond et réparateur.



Astuce voyage : Pré-doser ces plantes dans de petits sachets papier refermables : pratique et léger pour le sac.



Sécurité : La valériane peut provoquer de la somnolence ; ne pas conduire après la prise. Déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement.



Pour nuits agitées, réveils fréquents, ou tension nerveuse en altitude.





Infusion du soir



INGRÉDIENTS

- 1 c. à café de tilleul
- 1 c. à café de mélisse
- 1/2 c. à café de fleurs d'aubépine
- 1 pincée de lavande (et de pétales de coquelicot si vous en avez)
- 250 ml d'eau chaude



PRÉPARATION

1. Versez l'eau chaude sur le mélange, couvrez.
2. Infusez 7 à 8 min, filtrez.
3. Buvez 30 à 45 min avant le coucher, lumières tamisées.



Double lecture — MTC : ancre le Shen, apaise Cœur et Foie. •
Ayurveda : calme Vata et Pitta, sommeil sattvique.



Astuce voyage : En l'absence d'eau chaude, une teinture composée (valériane / aubépine) se prend directement, idéale en avion.



Sécurité : Avis médical en cas de traitement cardiaque (aubépine).



Pour retrouver le sommeil après le décalage et les longues étapes





Baume réparateur peau & piqûres

Coupures, éraflures, piqûres et petites irritations de la route



INGRÉDIENTS

- 100 ml de macérat huileux de calendula (souci)
- 10 g de cire d'abeille
- Quelques feuilles de plantain séché (optionnel, en macérat)
- 5 gouttes d'HE de lavande vraie (*Lavandula angustifolia*)



PRÉPARATION

1. Préparez le macérat : couvrez des fleurs de calendula séchées d'huile végétale, laissez macérer 3 à 4 semaines à l'abri de la lumière, filtrez (même principe pour le plantain).
2. Au bain-marie, faites fondre la cire dans 100 ml de macérat filtré.
3. Hors du feu, ajoutez l'HE de lavande, versez en petits pots (≤ 50 ml), laissez prendre.



Double lecture — MTC : rafraîchit, résout les toxines, active la circulation locale. · Ayurveda : apaise Pitta, soutient la réparation.



Astuce voyage : Anticipez : le macérat demande 3 à 4 semaines. Un pot ≤ 100 ml passe en cabine.



Sécurité : Sur peau propre et intacte uniquement. Pour les bleus, un gel d'arnica à part — jamais d'arnica sur plaie ouverte ni par voie orale. Test cutané si peau sensible.





Huile friction du randonneur

Jambes lourdes, courbatures et raideurs après l'effort



INGRÉDIENTS

- 50 ml de macérat huileux de millepertuis
- 50 ml de macérat huileux d'arnica (ou huile d'arnica)
- 8 gouttes d'HE de genévrier (*Juniperus communis*)
- 8 gouttes d'HE de lavandin (*Lavandula × intermedia*)



PRÉPARATION

1. Mélangez les deux macérats filtrés dans un flacon en verre ambré (≤ 100 ml).
2. Ajoutez les huiles essentielles, fermez et agitez.
3. Massez jambes, cuisses ou épaules après l'étape, sur peau propre et intacte.



Double lecture — MTC : fait circuler Qi et Sang, disperse Froid-Humidité et stases.
• Ayurveda : réchauffe et apaise Vata (douleur).



Astuce voyage : Anticipez : les macérats demandent 3 à 4 semaines.
Le flacon ≤ 100 ml passe en cabine.



Sécurité : PHOTOSENSIBILISANT (millepertuis) : pas d'exposition au soleil après application.
Usage externe, peau intacte ; jamais d'arnica sur plaie ouverte. HE déconseillées femmes enceintes et jeunes enfants. Test cutané au préalable.

Check-list de la trousse minimaliste

À cocher selon ton terrain faible — inutile de tout emporter.



DIGESTIF

Graines de fenouil + carvi

Le « mélange carminatif » alpin, en petit sachet.

Menthe poivrée (bonbons / hydrolat / feuilles)

Nausées et mal des transports.

Mélange tisane digestive

Prêt à infuser après les repas.



SOMMEIL

Infusion du soir (tilleul, mélisse, aubépine, lavande)

Sommeil et décalage horaire.

Teinture calmante de cabine (valériane / aubépine)

Flacon ≤ 100 ml, accès facile en vol.



SOUFFLE

Baume des cimes (pot ≤ 100 ml)

Souffle, nez pris, friction poitrine.

Sauge + thym

Gargarisme gorgée, en infusion.





VITALITÉ

- Ortie / avoine** (tonique de fond)
Reminéralise et nourrit les nerfs.
- Rhodiola** (filière cultivée)
Endurance, stress, altitude — jamais cueillie en nature.



PEAU

- Plantain** (frais sur place / séché)
Réflexe anti-piqûre : froisser et appliquer.
- Baume calendula & piqûres** (pot \leq 100 ml)
Coupures, éraflures, irritations, soleil.
- Gel ou macérat d'arnica** (filière cultivée)
Bleus et chocs — peau intacte, externe strict.



MUSCLES

- Reine-des-prés** (tisane)
Antalgique végétal pour les courbatures.
- Huile de friction du randonneur** (\leq 100 ml)
Jambes lourdes, raideurs, contractures.
- Macérat de consoude / cataplasme**
Foulures et chocs — externe, peau intacte.



RÉFLEXE

Le réflexe « terrain faible »

Ne prenez pas tout : partez de votre point sensible.



Notes personnelles

*Tes idées, tes observations, tes recettes, tes réflexions de voyage...
Écris, note, dessine, invente.*



A series of horizontal dotted lines providing space for writing notes.



Notes personnelles

*Tes idées, tes observations, tes recettes, tes réflexions de voyage...
Écris, note, dessine, invente.*



A series of horizontal dotted lines providing space for writing notes.





Notes personnelles



*Tes idées, tes observations, tes recettes, tes réflexions de voyage...
Écris, note, dessine, invente.*

Handwriting practice area consisting of 15 horizontal dotted lines.





Poursuivre le voyage dans l'Herbothèque



L'Herbothèque est votre espace d'apprentissage dédié
aux plantes sauvages.

Pour avancer pas à pas, en douceur, en toute sécurité,
et au rythme des saisons.



 Dans l'Herbothèque, vous trouverez : 



Des fiches plantes et repères saisonniers



Des recettes, usages et idées de transformation



Des contenus pour cueillir avec éthique et confiance



Un espace pour apprendre à votre rythme



Scannez ce QR code
pour rejoindre l'Herbothèque



ou rendez-vous sur

<https://www.autourdelobiou.com/herbothèque-inscription>



Si vous souhaitez aller plus loin,
approfondir vos connaissances et cheminer
au fil des saisons, l'Herbothèque vous ouvre ses portes.



Ce que vous allez découvrir

Un carnet pensé pour les voyageurs curieux,
sensibles au vivant et désireux d'emporter avec eux
l'essentiel des plantes sauvages.
Une trousse légère, utile et enracinée
dans nos montagnes.

 Dans ce carnet, vous trouverez : 



Des repères pour composer une trousse minimaliste
selon votre terrain faible



Des plantes choisies pour le souffle, la digestion,
le sommeil, la peau, la vitalité et les muscles




Des recettes simples à préparer avant le départ



Des conseils de prudence, de discernement
et de cueillette responsable



Une approche inspirée de l'ethnobotanique,
de la tradition et du bon sens du voyage

 Que ce carnet vous accompagne sur les chemins,
dans les refuges, au fil des départs et des retours —
avec plus de simplicité, de sécurité
et de lien au sauvage.