

Les plantes source de vie intime pour l'homme, les intégrer à nos projets



Gabrielle PAILLAT



Présentation :

1. Le projet « Les Jardins de CENESIA »
2. Un peu d'histoire
3. Comment insérer les plantes médicinales dans les projets urbains?

1. Les Jardins de CENESIA





- Biologie
- Naturopathie
- Enseignement
- Développement durable

6 EAU PROPRE ET
ASSAINISSEMENT



3 BONNE SANTÉ
ET BIEN-ÊTRE



12 T DE PESTICIDES
50 T DE MÉDICAMENTS



Jardins pédagogiques et participatifs de plantes médicinales



Ateliers & Formations



- Communes
- Entreprises
- Écoles – MDQ
- Particuliers



Swiss FOOD
Academy



LES EMPLOIS LOCAUX INDUITS



ACHAT PLANTONS



JARDINS



FABRICATION SÉCHOIR



ANIMATEURS

2. UN PEU D'HISTOIRE

- **Moyen âge ↗↗** Premiers jardins de « simples » dans les monastères et abbayes. Diffusion des connaissances thérapeutiques
- **Renaissance ↘** (16^e et 17^e siècle) Chasse aux sorcières
- **Fin 17^e siècle ↘** Apparition du traité de chimie empirique « *ne recevoir pour fondement que celui qui est palpable et démonstratif...* ». Médecine analytique vs médecine empirique
- **Fin du 19^e siècle ↘↘** Étude de la composition et des effets des principes actifs des végétaux. L'essor de la chimie permet aux industries pharmaceutiques de dominer la vente des remèdes.

Remèdes à base de plantes ou de chimie

Plantes



- Produits naturels, bien assimilés par le corps
- Biodégradable
- Peu de toxicité, si bien utilisés !

Chimie



- Produits à bases de molécules de synthèse
- Contaminent les eaux et le phytoplanctons, extinction de certaines espèces
- Effets secondaires, dépendance

Efficacité des traitements

	Plantes	Chimie
Prévention	++	-
Chronique	+ (à prendre sur du long terme)	+ (symptôme et non la cause)
Urgence	-	++

Réglementation de la vente des PM

Les plantes ne sont pas considérées comme des médicaments. Elles ne sont donc **pas soumises aux règlements de Swissmedic** (*Institut suisse chargé de surveiller le marché des produits thérapeutiques*).

Elles sont régies par l'**ODA** (*Ordonnance sur les denrées alimentaires*).

Cette affiliation permet à n'importe qui de vendre des plantes du moment qu'il ne fait pas de prescription.

3. COMMENT INSÉRER LES PM DANS LES PROJETS URBAINS ?



A. Dans les jardins

- Collectifs
- Privés
- Communaux



B. Dans les espaces bâtis

- Toits végétalisés extensif
- Murs verticaux



C. Sur les balcons : le kit



Exemples de plantes



Syst. Digestif

Romarin, Achillée millefeuille,
Guimauve, Menthe poivrée, Sarriette

Syst. Immunitaire

Hysope, Reine-des-prés, Sauge, Thym

Syst. Nerveux

Camomille, Lavande, Mélisse (verveine
citronnée), Millepertuis

Favorisez moins d'espèces pour avoir une quantité
suffisante au séchage

Les parties utilisées

- Racine
- Ecorce (saule)
- Aubier (tilleul)
- Bois (bouleau, charbon végétal)
- Feuilles
- Fleurs
- Sommités fleuries
- Bourgeons (gemmothérapie)
- Fruits



Les Préparations : **Décoction, Infusion, Macération**

Le séchage

- Naturel : suspendu ; caquettes à claies



1: Ombre

2: 20-25°C

3: humidité < 50% (bien ventilé)

- Séchoir électrique

- Séchoir solaire



D. Les MINI BOIS URBAINS AUX BAIES DES BOIS

Arbustes comestibles soit par leurs baies soit par leurs feuilles en infusion :

Argousier

Aubépine

Cassis

Cornouiller

Eglantier

Framboisier

Groseille

Mûrier blanc

Néflier

Prunellier

Sureau

.....



Merci pour votre
attention



Gabrielle PAILLAT
www.cenesia.com

