

Le bien-être grâce aux plantes à la MJC

Colette Bitozzi a animé une séance consacrée aux vertus des plantes qui poussent dans notre région. Trente personnes y ont participé et pourront s'inscrire aux cours à la MJC.

Environ trente personnes intéressées par les vertus des plantes ont assisté à la conférence donnée au Rio par Colette Bitozzi, phytothérapeute et diplômée herbaliste. Avec diapositives et photos à l'appui, celle-ci a expliqué les bienfaits des plantes communes, qui poussent en toute liberté dans les jardins, les sous-bois et les forêts. Des herbes, que l'on traite à tort de mauvaises ont en réalité des pouvoirs bénéfiques pour la santé ou pour prévenir certains risques, tels que l'ortie, la lavande, l'aubépine, le pissenlit... sans oublier celles que l'on peut faire pousser dans son jardin ou sur son balcon, les herbes aromatiques, l'ail, la camomille, le tilleul... Les questions soulevées par les participants sont celles que chacun se pose, les pesticides, les excréments d'animaux, le passage du nuage radioactif en 1986... Colette Bitozzi explique et rassure : « *il ne faut jamais ramasser de plantes au bord des routes et tout ce qu'on cueille doit être lavé et trempé 5 minutes dans une bassine d'eau additionnée d'un verre de vinaigre d'alcool ;*



Colette Bitozzi a donné une intéressante conférence sur le bienfait des plantes. Photos RL

le 100 % de non-pollution n'existe pas, mais je soigne tous mes maux et j'entretiens ma santé depuis ma jeunesse grâce aux plantes et je n'ai jamais vu un médecin ! » Par respect de la

nature, il est conseillé de ne ramasser que ce qui est nécessaire et ce qui est parfaitement identifié. La phytothérapeute précise ; « *il existe 700 espèces de plantes mortelles dans le monde, d'autres sont toxiques, comme le muguet, la digitale, la ciguë... À mes cours, les participants se composeront un herbier, auquel ils devront se référer au moindre doute !* »

Après la conférence, les participants ont feuilleté un des nombreux herbiers de Colette Bitozzi et ont goûté une tarte à l'ortie et des tisanes préparées par ses soins.

Cours à la MJC

Les cours ont lieu tous les jeudis de 20 h à 22 h à partir du 5 avril ; le samedi matin, de 9 h à 12 h, les personnes intéres-

sées peuvent partir à la cueillette dans les bois accompagnés par l'animatrice. Une fois par mois, un samedi entier sera consacré à un atelier avec confection et dégustation de recettes réalisées avec les plantes ramassées le matin.

Philippe Joncquel, directeur de la MJC, envisage à terme de créer une journée spécifique dédiée au bien-être, avec une dégustation de plats confectionnés avec des plantes, suivie d'une séance de relaxation et de gym douce.

Tarif : cours du jeudi : 60 € par trimestre plus l'adhésion à la MJC, 9 €. Sorties nature : 5 € plus 9 € pour l'adhésion à la MJC.

Inscriptions et renseignements :
tél. 03 82 89 90 14.



Un herbier sera constitué par les participants aux séances.