



### Contenu des paniers de cette semaine:

- Paniers de base à Bouffémont : pomme de terre, tomate, tomate cerise, poivron, courge
- Paniers de base à saint-Brice : pomme de terre, tomate, tomate cerise, céleri branche, poivron, salade
- Paniers de base à Ezanville: pomme de terre, tomate, tomate cerise, poivron, courge
- Paniers de base chez Chimex: pomme de terre, tomate, tomate cerise, poivron, courgette, salade
- Paniers familiaux : pomme de terre, betterave, tomate cerise, céleri branche, poivron, aubergine, basilic

**Valeur monétaire des paniers de cette semaine** : Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de cette semaine sont évalués à 10.20 € et les paniers familiaux à 19.40 €.

### Chroniques "les P'tites herbes" : Vu au jardin pédagogique :

#### Le romarin

Le romarin, si populaire ! Plante aux multiples facettes, un livre entier pourrait lui être consacré. Arbrisseau typique des maquis et garrigues méditerranéennes, nous le retrouvons aussi dans nombreux de nos jardins, et espaces publics. Même Charlemagne, informé de ses nombreuses propriétés, exigeait de l'ensemble de ses paysans et sujets qu'ils en cultivent.

Le romarin est une plante qui agit sur de nombreuses sphères : digestive, respiratoire, nerveuse ... Elle réduit les spasmes (comme la toux), participe à la création de bile, protège les cellules hépatiques du foie, elle est anti-infectieuse, et anti-oxydante. Mais le romarin est aussi un grand tonique du cœur, notamment en cas d'hypotension, mais aussi un stimulant cérébral ! Rien que ça !

En voie externe, il peut être un bon allié contre les rhumatismes, ainsi que pour la peau, sous forme d'hydrolat par exemple.

Le romarin aurait même la réputation d'augmenter la cognition et la mémoire.

Vous pouvez consommer les sommités fleuries, au printemps ou en automne, ou sinon les feuilles toute l'année. Il est préférable de choisir les jeunes pousses qui seront plus riches en tanins.

Vous pouvez facilement consommer le romarin sous forme de décoction. Il peut avoir un effet excitant chez certaines personnes, alors il est souvent préférable de ne pas le consommer passé une certaine heure.

Certaines précautions d'emploi sont à prendre en considération : Se renseigner avant consommation. Notamment chez les femmes enceintes.

L'huile essentielle de romarin par voie orale doit faire l'objet d'une grande vigilance.



#### Sources :

CAROLE SLINKER. *200 plantes qui guérissent*. Larousse, 2015. 448 pages.

WOLFGANG HENSEL. *350 plantes médicinales*. Les indispensables Delachaux, 2008. 256 pages.

ROMARIN (*ROSMARINUS OFFICINALIS*). Par Christophe Bernard. [En ligne]. ALTHEA PROVENCE, 5 novembre 2013. [consulté le 07 octobre 2019].

Disponible sur : <https://www.altheaprovence.com/blog/romarin-rosmarinus-officinalis/>

ELISABETH TROTIGNON. *Le petit livre des plantes médicinales*. Chêne, 2013. 171 pages.

On recherche actuellement une bonne âme pour une petite remise à niveau en mathématiques (essentiellement les multiplications et divisions). Merci d'avance de nous contacter au 01 39 35 27 36.

### Les ateliers du mercredis du mois d'octobre

Le 16 octobre : journée de l'Arbre : découverte de la teinture végétale, notamment des arbres

Le 30 octobre : atelier cuisine : cuisiner la châtaigne

**Ateliers du mercredi\***

**-de 14h à 16h : 2 € par foyer (seulement)**

**Réservations: [animation-nature@plainedevie.org](mailto:animation-nature@plainedevie.org)**

**01.39.35.27.36**



# LE PORTRAIT DE

J E A N - M A R C

---

56 ans



Né en France  
A Enghien-les-Bain



Ses films préférés sont :

- Il était une fois dans l'Ouest
- Les affranchis
- Rencontre du 3è type



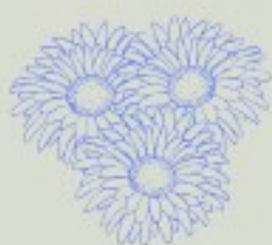
Il aime :

- Les plats français à base de fromage
- Le cinéma
- La marche à pied



Ses chanteurs préférés sont :

- Daniel Balavoine
- Freddie Mercury
- Sting



Ses fleurs préférés sont :

- Les edelweiss
- Les orchidées



Il est en maraîchage