



## L'éveil de la terre...

Sylvie Demers  
naturothérapeute-herboriste

Le printemps est enfin arrivé! La terre se réveille. Pendant l'hiver, tout semble dormir. Mais l'énergie est en mouvement constant et, à notre insu, la nature refait ses forces. Au printemps, la lumière revient et avec elle la chaleur; la nature renaît en vigueur et en couleurs.

### Renouez avec vos racines d'enfant de la Terre

Parmi vos plantations, cultivez les quatre incontournables ci-dessous, qui sont utiles pour fabriquer des remèdes et faire la cuisine.

#### BASILIC

Le basilic est une plante annuelle qui se cultive à l'extérieur ou à l'intérieur dans un endroit très ensoleillé. Il soutient le système nerveux et est un tranquillisant naturel. La légende dit qu'il favoriserait l'amour et la richesse...

#### MARJOLAINE

La marjolaine est vivace. Elle se cultive aussi à l'intérieur et demande beaucoup de soleil. Il faut garder le sol humide et la couper régulièrement pour qu'elle reste touffue. Cette plante est calmante, antistress et agit sur la digestion. Selon la légende, on attirerait le bonheur et la santé en la portant sur soi.

#### THYM

Le thym est vivace. Au jardin comme à l'intérieur, il stimule la croissance des plantes qui l'entourent. Il contient du fer et aide à combattre l'anémie et à résister aux virus et aux microbes. La légende veut que le thym favorise la guérison et augmenter les pouvoirs psychiques.

#### ROMARIN

Le romarin est vivace, mais au Québec, il faut le rentrer l'hiver, le tailler régulièrement et le vaporiser souvent pour éviter l'assèchement. Cette plante

doit recevoir au moins quatre heures d'ensoleillement par jour. Le romarin facilite la digestion des graisses. La légende rapporte que celui-ci aiderait à purifier et à protéger les maisons : autrefois, on brûlait de petites pousses séchées comme de l'encens.

#### FOLKLORE

##### Amusez-vous un peu...

Les Anciens s'assuraient d'avoir les esprits de la nature de leur côté lorsque venait le temps de faire leurs plantations. C'est encore l'usage dans la culture biodynamique. Vous aussi, invitez-les avec un rituel tiré du folklore :

- Réunissez graines, pots et contenants, pichet d'eau pour l'arrosage, bâtonnets d'identification et crayon indélébile;
- Plantez quelques graines par pot en suivant les indications sur les emballages;
- Pendant que vous plantez vos graines, comme les Anciens, demandez aux esprits de la nature d'être présents à vos côtés : « Esprits de la nature, gardiens de la vie. Soyez avec moi et infusez ces graines de votre énergie bienfaisante. Protégez-les et aidez-les à grandir pour qu'elles deviennent source de guérison pour la terre, pour ceux que j'aime et pour moi. Qu'il en soit ainsi. Merci. »;
- Arrosez bien. Identifiez chaque pot avec le nom de la plante sur un bâtonnet;
- Placez les pots dans un endroit éclairé, mais sans soleil direct;
- Dépendamment des plantes choisies, les graines mettront de quelques jours à quelques semaines à germer;
- Quand elles auront quelques feuilles et que tout risque de gel sera écarté, transplantez-les dans de plus gros contenants et commencez à les sortir dehors durant quelques heures tous les jours;
- Après 7 à 10 jours, elles pourront rester à l'extérieur sans problème pour tout l'été.

