

Le Petit Journal

de la vie
de votre Asso !

Association des Amis
de l'abbaye de La
Sauve-Majeure

Mairie

33670

La Sauve-Majeure

Tel : 06 08 57 53 42

Site Internet :

amisabbayelasauve.com
contact@amisabbayelasauve.com

Association
reconnue
d'intérêt
général



Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



Pour contacter
le monument :
05 56 23 01 55

Conception et réalisation de la
publication :
Laurence Cadoret
laurence.cadoret@gmail.com
Tél. 06 82 04 89 46



Les Amis de l'Abbaye de La Sauve-Majeure

— Décembre 2017 — N° 12

EDITORIAL

Chers amis de l'Abbaye de La Sauve Majeure, nous avons pensé qu'il était important de vous proposer tous les trois mois, ce feuillet, "le Petit Journal" pour vous tenir informés des activités, des projets.

Trimestriellement, Sandrine, membre actif de l'association, vous propose d'enrichir vos connaissances par des fiches de plantes qui habitent notre jardin d'inspiration médiéval. Pensez-vous à consulter le site de l'association www.amisabbayelasauve.com entretenu, alimenté et mis à jour bénévolement par notre webmaster et membre du Conseil d'administration Laurence, que je remercie une nouvelle fois pour son travail malgré un emploi du temps toujours bien chargé. Très bientôt sur celui-ci, vous trouverez un onglet regroupant des fiches plantes avec leurs descriptions, leurs propriétés et leurs utilisations, sachant que les plantes sont à utiliser avec d'extrêmes précautions.

Je peux aussi vous parler du travail accompli tout au long de l'année, qu'il soit manuel : travail de la terre, semis, binage, récolte des semences...ou un travail de recherches historiques et botaniques, par les jardiniers Manuel, Bernard, Jean-Michel sans oublier l'œuvre accomplie par Yves et Alain.

Nous, membres du bureau et du conseil d'administration souhaitons, à la vue de notre fichier d'adhérents, vous retrouver actifs dans les différentes activités qui animent notre association. Des projets importants sont en préparation, nous avons besoin de forces vives dans les différentes commissions. N'hésitez pas à venir nous rejoindre ; vous pouvez nous contacter sur le mail contact@amisabbayelasauve.com de l'association ou par téléphone.

Le Président, Jean-Michel VINCENT

Événements à venir organisés par le Centre des Monuments Nationaux :

Fermetures : 24 et 25 décembre 2017 et 1er janvier 2018 — **Gratuité** : Les premiers dimanches du mois, de novembre à mai
2018, verra le début d'un important chantier de restauration du monument. Le budget est estimé à plusieurs centaines de milliers d'euros, il devrait durer une dizaine de mois. A cette occasion, le tarif de la visite baissera à 6 euros.

Dans le cadre de l'opération "Monuments en mouvement" du centre des Monuments Nationaux, Larural vous proposera le **samedi 12 mai**, une soirée qui débutera dès 18h avec un duo de portés acrobatiques, NOOS. En suivant, une dégustation de vins sera organisée par la Maison des Vins de l'Entre Deux Mers, il sera possible d'amener votre pique-nique à partager. A 20h30, un concert de folk alpin, "Facteurs Chevaux" et à la tombée de la nuit mise en beauté du site grâce aux projections d'un travail pictural réalisé par l'artiste peintre Noémie Boullier.

PROJETS JARDIN

Pendant l'hiver, le jardin va se refaire une beauté. L'équipe de jardiniers, avec l'aide de la MFR va y installer une fontaine, en pierre de Frontenac. C'est un symbole important dans cet univers. La fontaine sera alimentée par une eau en réserve dans un bassin et recyclée grâce à une petite pompe solaire.

De plus, nous avons proposé à la Maison des vins, la création d'allées en croix, avec l'ouverture d'un passage dans la haie de charmes. Ce projet sera financé par la Maison des vins et le travail sera accompli par les élèves de la MFR, les travaux débiteront dès le mois de décembre.

Fiche plante : ESTRAGON ou ARTEMISIA DRACUNCULUS

Le feuillage vert profond de l'Estragon, l'herbe aux dragons, orne le carré des simples à usage mixte (plante à la fois médicinale et culinaire) dans le jardin d'inspiration médiévale de La Sauve Majeure.

De la famille des Astiacées, au même titre que l'Absinthe ou le Génépi, l'Estragon est une plante vivace, semi persistante, qui a besoin d'être taillée au printemps afin de magnifier sa pousse.

De nos jours, Artemisia Dracunculus est mieux connue pour ses qualités aromatiques que médicales.

Ses feuilles s'utilisent fraîches ou séchées et entrent dans la composition de sauces telle la Béarnaise ou la Gribiche. Elles parfument ainsi les plats et autres vinaigres.

Pourtant, Artemisia Dracunculus est une panacée médicinale de la médecine médiévale ayurvédique, orientale et occidentale, dont les bienfaits se découvrent encore.

Ses propriétés sont si nombreuses que nous ne donnerons, dans cet article, que les principales.

Plante puissante, son utilisation thérapeutique doit être encadrée par un professionnel de santé.

Dans les temps anciens, selon la théorie des signatures, (Théorie qui vise à appliquer des propriétés médicinales à une plante selon son apparence) la forme serpentine de sa racine poussait les moines à l'utiliser comme antidote aux morsures d'animaux venimeux.

Evidemment les guérisons restaient hasardeuses même s'ils associaient les soins à un garrotage de la plaie et à une incision. Artemisia Dracunculus facilite grandement la digestion car elle est carminative (La plante favorise l'expulsion des gaz intestinaux, diminuant ainsi les gênes des ballonnements)

C'est un antispasmodique des plus puissants qui soulage de façon notable les douleurs gastriques à type de colites. Quelques gouttes d'HE en massage sur le ventre sont souveraines. Elle fait partie des huiles de la pharmacie d'urgence lors de voyages à l'étranger. Elle agit aussi sur les crises de hoquet.

Par ses propriétés anti-inflammatoires, elle calme les douleurs dentaires.

C'est une plante emménagogue (stimule le flux sanguin). Elle est donc connue pour ses propriétés abortives.

Anti-allergique et antiseptique, elle agit en usage externe sur l'eczéma, calmant les rougeurs et démangeaisons.

Artemisia Dracunculus est riche en vitamine K. Les personnes sous anticoagulants doivent la consommer avec grande prudence.

Elle est très riche en antioxydants donc, aide à limiter les dégâts provoqués par les radicaux libres dans l'organisme. (Les radicaux libres sont des molécules chimiques produites par la cellule. En excès, elles sont responsables de graves maladies et du vieillissement prématuré. Les antioxydants sont des remparts protecteurs contre ces molécules.)

Artemisia Dracunculus aide également à atténuer les symptômes liés au diabète. Sans agir sur la glycémie, elle atténue la soif intense.

Les infusions d'Estragon servaient à calmer l'anxiété et l'insomnie. Les recettes culinaires sont très nombreuses. A chacun de les découvrir... pour s'en régaler.

Le vinaigre dit des quatre voleurs est un puissant désinfectant et antiseptique. Il est utilisé depuis le XVII^e siècle. Il s'avère très efficace contre les poux et autres parasites... A la période de la rentrée, la recette peut s'avérer utile !

Il faut donc :

Un vinaigrier de terre cuite.

3l de vinaigre de cidre, extrait aqueux d'Ortie, 80g d'Estragon, 40g de Romarin, 40g de Sauge Officinale, 40g de Menthe qu'elle soit Piperita ou Aquatica, 40g de fleurs de Lavande, 40g de Rue des jardins, 40g de Thym, 5g de Cannelle, 5g de Clous de Girofle, 5g de Muscade, 5g d'Ail, 10g Camphre naturel.

Faire macérer le tout durant 10 jours. Le 1^{ère}, rajouter le camphre. Conserver à l'abri de la lumière. C'est prêt !

Sandrine BIYI

Remerciements à nos partenaires :



Maison des vins de l'Entre-2-Mers
16 rue de l'Abbaye
33670 La Sauve-Majeure
Tel. 05 57 34 32 12
Site : www.vins-entre-deux-mers.com



Maison Familiale et Rurale
67 rue de Gestas
33670 La Sauve-Majeure
Tel. 05 56 23 01 32
Site : www.mfr-entredouxmers.fr



Membres du bureau :

Président : Jean-Michel VINCENT **Vice-présidente :** Monique BOLORINOS **Trésorière :** Monique GAUBERT-VINCENT
Trésorier adjoint : Bernard CORREGES **Secrétaire :** Manuel BOLORINOS **Communication :** Laurence CADORET

Vous souhaitez adhérer à notre association ?

N'hésitez pas à nous contacter : www.amisabbayelasauve.com et notre page Facebook !!