

La feuille de la Sauge

décembre 2024

Editorial



Le 1er décembre est pour le calendrier celtique le dernier jour du Frêne que nous retrouverons le 25 mai pour une nouvelle période. Le frêne est un Arbre des régions tempérées, généralement de taille élevée, à l'écorce grisâtre, assez lisse, dont plusieurs espèces sont utilisées en pharmacie pour les propriétés de leurs feuilles ou de leurs rameaux, et en menuiserie pour la qualité de leur bois. Vigoureux et de croissance rapide, il peut atteindre 40 mètres de haut à l'âge adulte et vivre 250 ans. On reconnaît le frêne à ses gros bourgeons noirs. C'est un arbre élancé au houppier en forme de voûte aérée. Il croît de 10 m en 20 ans en moyenne. Ses racines s'étendent beaucoup et sont très voraces. Il existe des frênes mâles, des frênes femelles et des frênes hermaphrodites. On connaît une soixantaine d'espèces de frênes. Le nom du frêne le plus « commun » est *Fraxinus excelsior* var. *excelsior*, mais il en existe beaucoup d'autres : *F. excelsior*

"Hessei", *F. excelsior pendula*, *F. excelsior monophylla*, *F. excelsior emmarginata*...

Dans les différentes espèces on trouve également : le frêne monophylle *Fraxinus excelsior diversifolia*, le pleureur *Fraxinus pendula*, celui à feuilles étroites *Fraxinus angustifolia*, Le frêne rouge *Fraxinus pennsylvanica*, le blanc *Fraxinus americana*, le frêne à fleurs *Fraxinus ornus* est aussi celui que l'on nomme à feuilles rondes sur lequel on récolte « la manne » nom de sa sève blanche pour soulager le transit intestinal...

Voilà un arbre mythique et mystique présent dans presque toutes les traditions :

Chez les Grecs de l'époque d'Hésiode, le frêne () est un symbole de solidité puissante. Dans la mythologie grecque, les Méliades, Mélies ou encore nymphes méliennes (melía, " frêne") sont les nymphes des frênes. Elles ont élevé Zeus (avec les Curètes) après que sa mère, Rhéa, sur les conseils de Gaïa, l'eut placé en Crète pour le cacher de son père, Cronos, jusqu'à ce qu'il soit assez fort pour le détrôner.

Plus tard, quand Zeus s'est essayé à donner naissance à l'homme, c'est du frêne que sont nés une sorte d'humains particulièrement violents qui ont passé leur temps à se battre entre eux et à se détruire. Les Nymphes des Frênes étaient réputées pour être aussi l'arbre de la pensée. Pour les Grecs, le frêne marqué par son affinité avec l'élément eau, était sacré pour Poséidon, fils de Cronos et de Rhéa, Frère de Zeus, Dieu de la mer et des séismes dans l'Iliade d'Homère, le javelot d'Achille était en frêne.

Dans la mythologie scandinave, l'axe et support du monde est un frêne géant nommé Yggdrasil. Le culte scandinave dédiait cet arbre à Odin, roi des cieux, et lui accordait des pouvoirs surnaturels. C'est Yggdrasil, l'arbre fondateur, la charpente de l'univers. Il est relié à la voûte céleste par sa couronne, à la terre par son tronc, et au monde souterrain par ses racines, d'où il puise la Sagesse... Le frêne sacré, axe de l'univers, prit racine dans le corps d'Ymir et monta jusqu'au ciel après la création de Midgard (notre monde) à la périphérie de la terre par les Ases (les dieux principaux). C'est en restant pendu à une branche d'Yggdrasil, percé d'une lance, durant neuf jours et neuf nuits qu'Odin découvrit le sens des runes.

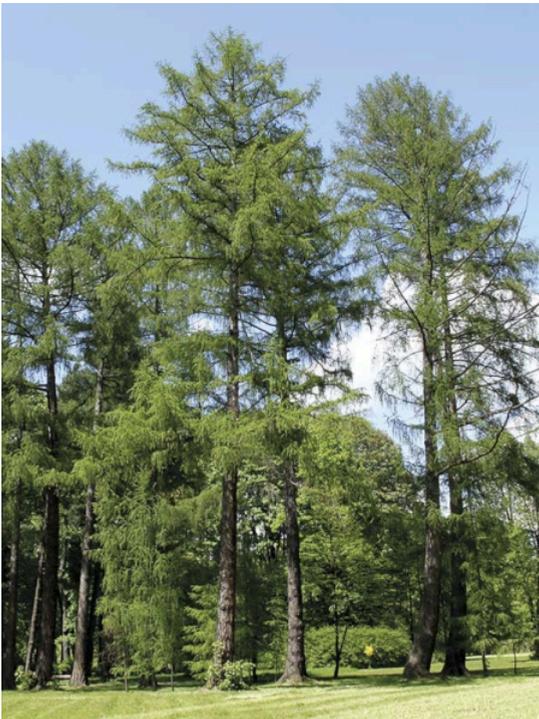
Les Lakota ont élu Frêne (čhaǰóta) pour représenter tous les arbres de la création ainsi que l'homme en son individualité en façonnant le tuyau de la Pipe Sacrée dans son bois. C'est lorsqu'il est jeune et bien droit qu'il est choisi, de préférence par temps orageux, "avant le premier coup de tonnerre. L'arbre sentant la foudre, retient sa sève sans ses racines ; ainsi le bois ne fendra pas" Selon Wallace Black Elk, voilà comment il construisit sa première Chanunpa (pipe sacrée), alors qu'il n'était encore qu'un enfant : "C'est le long d'un ruisseau qu'ils ont trouvés (lui et son grand-père) le frêne qu'il cherchait pour y tailler le tuyau de sa chanunpa. Après l'avoir découvert, il a attendu un an avant de couper le tronc pour l'évider"...

Chez les Celtes, troisième arbre de l'alphabet druidique, correspondant à la lettre Nion, le frêne incarne la volonté inébranlable. Intransigeant, dur, inflexible, vif, impulsif, exigeant, le frêne aide à ne pas perdre « la volonté d'y arriver, tout en gardant une totale liberté », ils l'associaient à l'enchantement. Il symbolise la renaissance, la fécondité aquatique, et fut de tout temps considéré comme "l'arbre du monde", reliant le haut et le bas, porteur de vie, de durée et de sagesse. Il représente la puissance de l'eau et la rapidité des chevaux (telle la marée montante). Il donne le pouvoir aux druides qui confectionnent leur baguette dans ses ramures.

Les anciens ont attribué au frêne qu'ils nommaient bois vulnérable la propriété de guérir plusieurs maladies et surtout les plaies et les ulcères. Selon Alfred Chabert dans beaucoup de maisons de montagne on conserve avec soin de petites planchettes en bois de frêne, de 15 à 20 centimètres de longueur, pour les appliquer bien chaudes sur les névralgies intercostales, les points pleurétiques. Ses feuilles sont dépuratives ; en matelas, elles empêchent les rhumatismes ; c'est le fourrage des chèvres en hiver. En élixir floral, le Frêne favorise l'émergence des aspects cachés et sombres de la personnalité. Cela s'explique par le bouton floral sombre, gros point noir et pointu, duquel émerge des grappes de fleurs Bordeaux-pourpre qui donnent une sensation de force, de puissance nécessaire pour affronter sereinement les événements douloureux du passé et à en comprendre la signification.

« Regardez bien la pousse des arbres
Si le chêne est vert avant le frêne
Vous serez secs jusqu'à l'automne
Si le frêne est vert avant le chêne
Tout l'été sera mouillé ».

Végétal



La Plante du mois

Le mélèze

Le Mélèze d'Europe est très connu et apprécié pour son bois, nous y reviendront, mais faisons connaissance, il pousse en France en abondance dans le Queyras où il peut exprimer clairement ses lettres de noblesses, sur des pentes aigües, et jusqu'à près de 3000 mètres d'altitude, car c'est un arbre de lumière (ce qui nous sera utile dans son élixir floral). On le trouve également en Ubaye.....



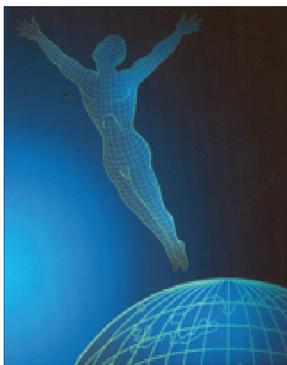
Huiles essentielles

Le Tea tree

C'est le navigateur James Cook, qui arrivant en Australie en 1770, eu envie d'un thé rafraichissant, imitant les autochtones, il prit en guise de tea time, des feuilles de Melaleuca alternifolia qu'il fit infuser et nomma son infusion tea tree.

C'est en analysant le résultat de sa distillation, qu'Arthur de Raman attesta de ses propriétés antibactériennes. Et Joseph Banks qui ramena des spécimens à Londres, pour autant...

Nos formations



La trame®

La trame® 1 :

« Se soigner par l'énergie du monde ».

Apprentissage des 16 gestes guérisseurs. Stage résidentiel de 4 jours . Premier module de la formation.



Elixirs floraux de bach

[Formation complète aux élixirs floraux - module bach](#) :

Historique, vie de Bach, philosophie, mode de préparation, symbole et place des Herbacées, place et symbole des Arbresdes. Stages programmés en Isère ou en haute vienne.



Elixirs floraux Deva

[Formation complète aux élixirs floraux - module DEVA](#) :

Évolution depuis E. Bach, les familles botaniques, prescriptions utilisations, la recherche aujourd'hui... Des stages sont programmés en Isère ou en haute vienne.

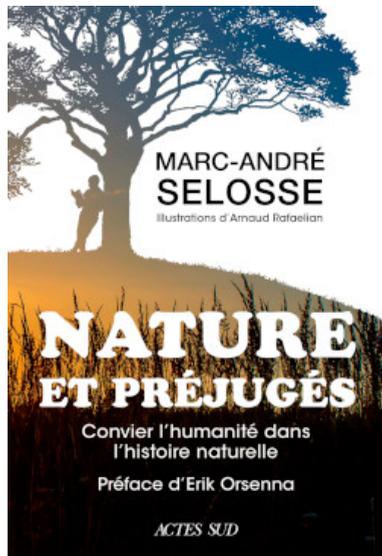


Élixirs floraux - le terrain

[Formation complète aux élixirs floraux - module terrain](#) :

Approche sensible, symbolique, énergétique. Botanique en situation. Préparations d'élixir-mère... Stage programmé en Isère.

Lire, écouter, voir, déguster



Des livres et nous

Nature et préjugés

Les êtres humains ont longtemps survécu sur Terre en bricolant avec les connaissances du moment. Monocultures, pesticides, combustibles fossiles... Nous comprenons aujourd'hui que nous devons faire autrement.... Tel sont les mots de Marc André Selosse au début de son livre



musique des plantes

Ce mois-ci nous vous proposons :

L'épicea

Retrouvons la musique de l'épicea grâce aux réglages habituels mais aussi s'expriment par l'intermédiaire de 4 instruments différents s'associant pour un temps d'expression végétale.

Nous pensons que les plantes sont des êtres vivants conscients dotés d'une intelligence collective.

Les plantes ne sont pas seulement capables de "sentir" des substances chimiques et de "voir" la lumière émise, mais qu'elles peuvent même "entendre des sons" émis par elles-mêmes et par d'autres plantes. Nous vous proposons dans cette rubrique d'écouter des plantes enregistrées avec un Bamboo (V.8.2)



Films, documentaires, podcasts

« Jardins de femmes », colloque international : 18 interventions en

video accompagnées des texte et pdf.
D'où viennent nos légumes ? : Trois webinaires décrivent les espèces les plus communes de légumes, selon leurs aires d'origine



[Recette](#)

Au coeur de l'automne quelques "fruits" nous appelle au coin du feu pour siroter une boisson chaude avec quelques gâteaux surtout si nous rentrons d'une ballade qui nous a permis de faire quelques cueillette ou ramassage.

Nous voilà donc avec des cenelles de l'aubépine, des châtaignes et des noix.

[Actualités](#)



- La Journée d'Étude de la 22e édition des Rendez-vous aux jardins : "Jardins de pierres - pierres de jardins".
- 15e édition des Rencontres d'Archéobotanique de Langue Française, qui se déroulera à la station biologique de Paimpont
- Epreuves régionales du Concours de reconnaissance des Végétaux 2025
- « Le label Jardin remarquable : deux décennies d'excellence »
À l'occasion des 20 ans du label Jardin remarquable

Vous aimez notre news letter! Vous souhaitez la diffuser et proposer à vos connaissances de s'inscrire ? N'hésitez pas, diffuser le lien suivant [Inscrivez-vous à la feuille de la sauge.](#)

La Sauge et le Cosmos Association

797 route du couvet - Jardin du Couvet des Fleurs, 38530, Saint Maximin

This email was sent to {{contact.EMAIL}}

You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Se désinscrire](#)

