

Extrait du Vivre en Comminges

<http://www.vivreennomminges.org/Vivre-en-Comminges-L-emission-de-2751.html>

# **[Vivre en Comminges]**

## **L'émission de radio #99 : Les plantes de Noël : de la tradition à la médecine**

- Archives de l'Agenda -

Date de mise en ligne : vendredi 1er décembre 2017

Date de parution : 5 décembre 2017

---

**Copyright © Vivre en Comminges - Tous droits réservés**

---

Tous les 1er mardi du mois le rendez-vous de l'association Vivre en Comminges.

- ▶ **DIRECT sur Radio Coteaux : mardi 5 décembre 2017 18h** : 104.5 ou 97.7 FM ou sur le [web](#). Studio de St-Blancard (Gers).
- ▶ REDIF sur [Radio La Locale](#) : les lundis de 23h à 1h34 et les samedis de 16h à 18h34.. : 97.3 FM ou sur le [web](#)
- ▶ REDIF sur [Radio Coteaux](#) : **mardi 19 décembre de 20h à 22h34 (3ème mardi du mois)**
- ▶ S'abonner au podcast de l'émission avec votre lecteur de son préféré avec [le lien podcast de l'émission de Vivre en Comminges](#).

## Réécouter l'émission sur cette page :

cliquez sur le triangle blanc sur fond vert, avance rapide en cliquant sur la barre de défilement

## Télécharger l'émission :

cliquez à droite puis "enregistrer la cible du lien sous..."

### L'émission entière :

```
.mejs-container.mejs-dewplayer{background:none} .mejs-dewplayer
.mejs-controls{background:none} .mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-playpause-button{width:42px} .mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-playpause-button
button{background:url("https://www.vivreencommingses.org/plugins/auto/
player/v2.7.7/css/img/controls-dewplayer.png") no-repeat left
-32px;width:36px;margin-right:0} .mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-play button:hover{background-position:left 0} .mejs-dewplayer
.mejs-controls .mejs-pause button{background-position:left -64px}
.mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-pause
button:hover{background-position:left -96px} .mejs-dewplayer
.mejs-controls div.mejs-time-rail{padding-top:2px} .mejs-dewplayer
.mejs-controls .mejs-time-rail span{height:16px;border-radius:4px}
.mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-time{padding-top:5px}
.mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-time-rail
.mejs-time-total{background:#eaeaea} .mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-time-rail .mejs-time-loaded{background:#eaeaea} .mejs-dewplayer
.mejs-controls .mejs-time-rail .mejs-time-current{background:#A7DE6B}
.mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-currenttime-container{position:absolute;top:4px;right:50%;margin-r
ight:-18px;color:#fff;z-index:2} .mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-currenttime-container::after{content:"|";display:block;position:absol
ute;color:#fff;right:-1px;top:1px;height:16px;width:auto;padding:5px 0 0}
.mejs-dewplayer .mejs-controls
```

.mejs-duration-container{position:absolute;top:4px;left:50%;margin-left:18px;color:#fff;z-index:2} .mejs-dewplayer .mejs-controls  
.mejs-volume-button{width:1px;visibility:hidden} .mejs-dewplayer  
.mejs-controls

div.mejs-horizontal-volume-slider{width:1px;visibility:hidden}**Emission #99 : Les plantes de Noël : de la tradition à la médecine :: décembre 2017** 5 déc 2017 : Repondeur / Ecole Democratique / Chronique Ana / Contes de la Nuits des temps / Accouchement au Portugal / à 1h : Les plantes de Noël

[Fichier mp3 à télécharger](#) (163 Mo)

**Les rubriques de l'émission :**

[Fichier mp3 à télécharger](#)

```
.mejs-container.mejs-dewplayer{background:none} .mejs-dewplayer  
.mejs-controls{background:none} .mejs-dewplayer .mejs-controls  
.mejs-playpause-button{width:42px} .mejs-dewplayer .mejs-controls  
.mejs-playpause-button  
button{background:url("https://www.vivreencomminges.org/plugins/autopl  
player/v2.7.7/css/img/controls-dewplayer.png") no-repeat left  
-32px;width:36px;margin-right:0} .mejs-dewplayer .mejs-controls  
.mejs-play button:hover{background-position:left 0} .mejs-dewplayer  
.mejs-controls .mejs-pause button{background-position:left -64px}  
.mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-pause  
button:hover{background-position:left -96px} .mejs-dewplayer  
.mejs-controls div.mejs-time-rail{padding-top:2px} .mejs-dewplayer  
.mejs-controls .mejs-time-rail span{height:16px;border-radius:4px}  
.mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-time{padding-top:5px}  
.mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-time-rail  
.mejs-time-total{background:#eaeaea} .mejs-dewplayer .mejs-controls  
.mejs-time-rail .mejs-time-loaded{background:#eaeaea} .mejs-dewplayer  
.mejs-controls .mejs-time-rail .mejs-time-current{background:#A7DE6B}  
.mejs-dewplayer .mejs-controls  
.mejs-currenttime-container{position:absolute;top:4px:right:50%;margin-r
```

[Fichier mp3 à télécharger](#) Plus d'infos :

Le blog d'Ana : [mitaghoulier.blogspot.fr](http://mitaghoulier.blogspot.fr)

```
.mejs-container.mejs-dewplayer{background:none} .mejs-dewplayer  
.mejs-controls{background:none} .mejs-dewplayer .mejs-controls  
.mejs-playpause-button{width:42px} .mejs-dewplayer .mejs-controls  
.mejs-playpause-button  
button{background:url("https://www.vivreencomminges.org/plugins/autopl  
player/v2.7.7/css/img/controls-dewplayer.png") no-repeat left  
-32px;width:36px;margin-right:0} .mejs-dewplayer .mejs-controls  
.mejs-play button:hover{background-position:left 0} .mejs-dewplayer  
.mejs-controls .mejs-pause button{background-position:left -64px}  
.mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-pause  
button:hover{background-position:left -96px} .mejs-dewplayer  
.mejs-controls div.mejs-time-rail{padding-top:2px} .mejs-dewplayer  
.mejs-controls .mejs-time-rail span{height:16px;border-radius:4px}  
.mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-time{padding-top:5px}  
.mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-time-rail  
.mejs-time-total{background:#eaeaea} .mejs-dewplayer .mejs-controls  
.mejs-time-rail .mejs-time-loaded{background:#eaeaea} .mejs-dewplayer  
.mejs-controls .mejs-time-rail .mejs-time-current{background:#A7DE6B}  
.mejs-dewplayer .mejs-controls  
.mejs-currenttime-container{position:absolute;top:4px:right:50%;margin-r
```

```
ight:-18px;color:#fff;z-index:2} .mejs-dewplayer .mejs-controls  
.mejs-currenttime-container::after{content:"|";display:block;position:absol  
ute;color:#fff:right:-1px;top:1px;height:16px;width:auto;padding:5px 0 0}  
.mejs-dewplayer .mejs-controls  
.mejs-duration-container{position:absolute;top:4px;left:50%;margin-left:1  
8px;color:#fff;z-index:2} .mejs-dewplayer .mejs-controls  
.mejs-volume-button{width:1px;visibility:hidden} .mejs-dewplayer  
.mejs-controls  
div.mejs-horizontal-volume-slider{width:1px;visibility:hidden} Extrait  
Emission #99 : Chronique Ana : Zoo / Art Préhistorique :: décembre  
201713min
```

[Fichier mp3 à télécharger](#)

```
.mejs-container.mejs-dewplayer{background:none} .mejs-dewplayer
.mejs-controls{background:none} .mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-playpause-button{width:42px} .mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-playpause-button
button{background:url("https://www.vivreencomminges.org/plugins/auto/
player/v2.7.7/css/img/controls-dewplayer.png") no-repeat left
-32px;width:36px;margin-right:0} .mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-play button:hover{background-position:left 0} .mejs-dewplayer
.mejs-controls .mejs-pause button{background-position:left -64px}
.mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-pause
button:hover{background-position:left -96px} .mejs-dewplayer
.mejs-controls div.mejs-time-rail{padding-top:2px} .mejs-dewplayer
.mejs-controls .mejs-time-rail span{height:16px;border-radius:4px}
.mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-time{padding-top:5px}
.mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-time-rail
.mejs-time-total{background:#eaeaea} .mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-time-rail .mejs-time-loaded{background:#eaeaea} .mejs-dewplayer
.mejs-controls .mejs-time-rail .mejs-time-current{background:#A7DE6B}
.mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-currenttime-container{position:absolute;top:4px:right:50%;margin-r
```

[Fichier mp3 à télécharger](#)

```
.mejs-container.mejs-dewplayer{background:none} .mejs-dewplayer
.mejs-controls{background:none} .mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-playpause-button{width:42px} .mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-playpause-button
button{background:url("https://www.vivreencomminges.org/plugins/auto/
player/v2.7.7/css/img/controls-dewplayer.png") no-repeat left
-32px;width:36px;margin-right:0} .mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-play button:hover{background-position:left 0} .mejs-dewplayer
.mejs-controls .mejs-pause button{background-position:left -64px}
.mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-pause
button:hover{background-position:left -96px} .mejs-dewplayer
.mejs-controls div.mejs-time-rail{padding-top:2px} .mejs-dewplayer
.mejs-controls .mejs-time-rail span{height:16px;border-radius:4px}
.mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-time{padding-top:5px}
.mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-time-rail
.mejs-time-total{background:#eaeaea} .mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-time-rail .mejs-time-loaded{background:#eaeaea} .mejs-dewplayer
.mejs-controls .mejs-time-rail .mejs-time-current{background:#A7DE6B}
.mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-currenttime-container{position:absolute;top:4px:right:50%;margin-r
```

```
ight:-18px;color:#fff;z-index:2} .mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-currenttime-container::after{content:"|";display:block;position:absol
ute;color:#fff:right:-1px;top:1px;height:16px;width:auto;padding:5px 0 0}
.mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-duration-container{position:absolute;top:4px;left:50%;margin-left:1
8px;color:#fff;z-index:2} .mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-volume-button{width:1px;visibility:hidden} .mejs-dewplayer
.mejs-controls
div.mejs-horizontal-volume-slider{width:1px;visibility:hidden} Extrait
Emission #99 : Naissance à domicile au Portugal :: décembre 2017
Interview réalisé par Natacha Laborde
```

[Fichier mp3 à télécharger.](#)

```
.mejs-container.mejs-dewplayer{background:none} .mejs-dewplayer
.mejs-controls{background:none} .mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-playpause-button{width:42px} .mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-playpause-button
button{background:url("https://www.vivreencomminges.org/plugins/auto/
player/v2.7.7/css/img/controls-dewplayer.png") no-repeat left
-32px;width:36px;margin-right:0} .mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-play button:hover{background-position:left 0} .mejs-dewplayer
.mejs-controls .mejs-pause button{background-position:left -64px}
.mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-pause
button:hover{background-position:left -96px} .mejs-dewplayer
.mejs-controls div.mejs-time-rail{padding-top:2px} .mejs-dewplayer
.mejs-controls .mejs-time-rail span{height:16px;border-radius:4px}
.mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-time{padding-top:5px}
.mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-time-rail
.mejs-time-total{background:#eaeaea} .mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-time-rail .mejs-time-loaded{background:#eaeaea} .mejs-dewplayer
.mejs-controls .mejs-time-rail .mejs-time-current{background:#A7DE6B}
.mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-currenttime-container{position:absolute;top:4px;right:50%;margin-r
```

```
ight:-18px;color:#fff;z-index:2} .mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-currenttime-container::after{content:"|";display:block;position:absol
ute;color:#fff;right:-1px;top:1px;height:16px;width:auto;padding:5px 0 0 }
.mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-duration-container{position:absolute;top:4px;left:50%;margin-left:1
8px;color:#fff;z-index:2} .mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-volume-button{width:1px;visibility:hidden} .mejs-dewplayer
```

**Le répondeur avec vos messages : 09.72.38.40.01 et l'Agenda**  
Le sujets du mois :  
**Les plantes de Noël : de la tradition à la médecine (en passant par l'écologie, les usages et symboles)** avec en invité James Forest, Le Lierre, le Houx, le Fragon, le Gui et bien sûr le Sapin seront abordés ainsi que le solstice et les mouvements de la Lune.  
**Emission #99 : Les plantes de Noël : de la tradition à la médecine ..**  
décembre 2017 5 dec 2017. Avec James Forest, Mané et Angelo

- Les chroniques
  - Ecole démocratique : appel à projet à Aspet
  - [L'association Alter'Ego à Aurignac](#)
  - Lecture-montage d'un texte de Derrick Jensen sur les zoos (préparée par Ana, 4min).
  - Art préhistorique présenté par Ana (9min). Le blog d'Ana : [mitaghoulier.blogspot.fr](#)
  - Extrait en direct du spectacle **Contes de la Nuit des Temps** proposé par Natacha Laborde accompagnée d'André Beauregard. Jeudi 28 et vendredi 29 décembre 2017 à 15h au Musée-Forum de l'Aurignacien à AURIGNAC.
  - Naissance à domicile au Portugal (interview de Natacha, 8min) en complément à l'[émission de novembre sur l'accouchement à domicile.](#)

Avec l'équipe de Vivre en Comminges pour cette émission : Marie, Natacha, Christian, Christophe, Ana, Angelo...

- ▶ Téléphoner pendant l'émission : 05.62.66.92.25
- ▶ Le répondeur : 09.72.38.40.01

## Créer une école démocratique dans le secteur d'Aspet

Montage de 7min47 à partir de deux vidéos : [Faut il encore instruire les enfants ?](#) par Sophie Rabhi-Bouquet / [Pourquoi j'ai créé une école où les enfants font ce qu'ils veulent ?](#) par Ramin Farhangi

Un groupe de parents et de personnes intéressés par les pédagogies alternatives, oeuvrent depuis quelques mois pour la création d'une école démocratique dans le secteur d'Aspet.

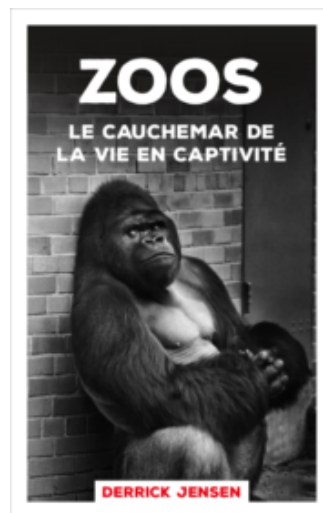
Dans cet objectif, elles transmettent [celien vers un questionnaire de faisabilité](#) (vous y trouverez aussi des vidéos explicatives).

N'hésitez pas à le relayer au maximum à vos réseaux, à vos amis, susceptibles d'être ou de connaître d'autres personnes intéressées.

Les personnes porteuses du projet : Agathe, Cloé et Agnès.

---

## Les Zoos : Le cauchemar de la vie en captivité (Derrick Jensen)



**Lecture-Montage proposé par Anna (4min).**

L'exploitation d'animaux capturés et exhibés pour le plaisir ou le divertissement des humains est bien antérieure à l'avènement de l'Empire romain. La critique radicale et subversive qu'en propose l'auteur, ici traduit en français pour la première fois, n'existe pas dans le paysage littéraire francophone. Dans ce livre passionné et provocant, Derrick Jensen explore les rationalisations et les justifications de l'existence des zoos en parallèle de la problématique de notre aliénation du monde naturel et des créatures qui le peuplent. En cela, il expose le lien entre les zoos et l'idéologie de domination et de contrôle à l'origine des destructions écologiques actuelles (sixième extinction de masse, réchauffement climatique, pollutions des sols, de l'air et des milieux aquatiques, déforestation, etc.).

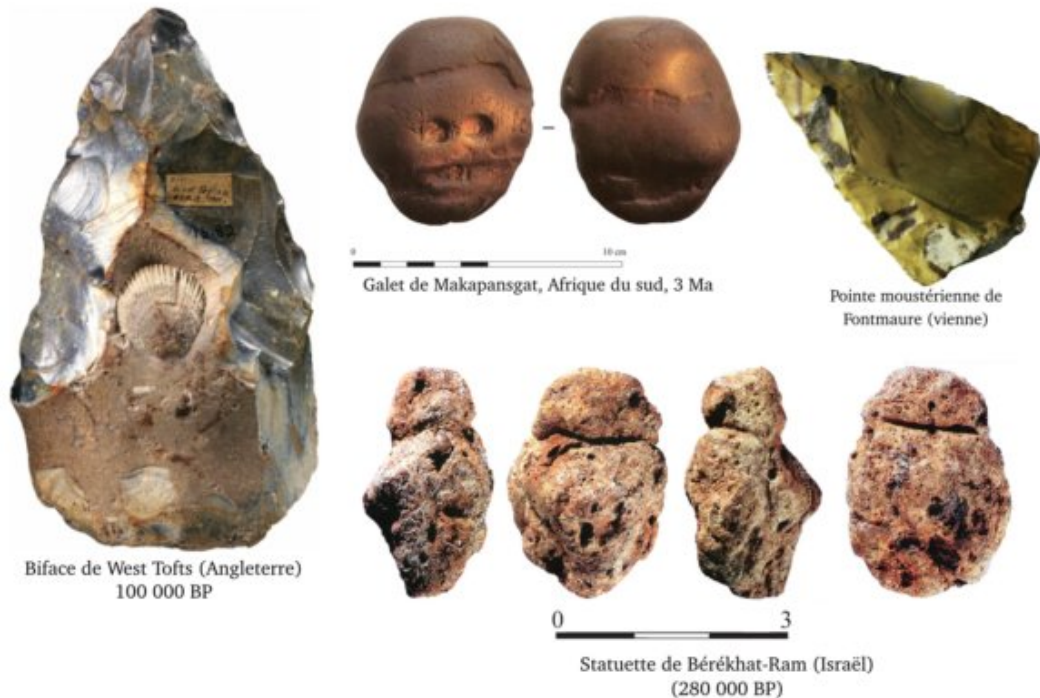
*Livre de poche, 156 pages. 10 euros aux Editions Libre. Site web : [editionslibre.org](http://editionslibre.org)*

## Art Préhistorique

Chronique proposé par Anna. Il est question dans cette chronique des premiers objets découverts en archéologie et qui témoignent d'un jeu des formes, des couleurs, des matières, d'un souci esthétique.



Les prémisses de L'art Ecrit par Anna Minski.



## Les plantes de Noël ; de la tradition à la médecine (en passant par l'écologie, les usages et symboles)

Avec en invité James Forest (boulangier, herbaliste).

Le Lierre, le Houx, le Fragon, le Gui et bien sûr le Sapin et autre conifères seront abordés ainsi que le solstice et les mouvements de la Lune (mouvement synodique et sidéral, éclipse).

### Illustrations sonores :

- ▶ **Chronique de Jean-Marie Pelt sur le solstice, l'If, l'Epicéa et le Sapin.** Dans L'émission CO2 mon amour : Le Magazine de l'environnement présenté par Denis Cheissoux sur France Inter. 24 décembre 2011 .
- ▶ Extrait de la vidéo : [Voyage au Pays des Sons, de Marie-Jo Aïassa, 1-2](#) de la feuille de lierre aux précieux violons, histoire ludique, mais pas dérisoire des instruments de musiques traditionnelles de Poitou-Vendée-Charente par le [SAFAR Musiques traditionnelles Paris-Sorbonne](#)

### Formation sur les plantes :

[Formation d'Herbaliste à l'école des plantes à Aspet](#) : Un enseignement complet en trois ans en herboristerie, à raison d'un week-end par mois, d'octobre à juin, pour une connaissance approfondie des plantes médicinales et de leurs



modes d'utilisation. Avec parmi les intervenant James Forest.

## Autres émissions à écouter avec James Forest :

- ▶ [Emission #79 : Notre pain quotidien / Petite histoire du Bio en Comminges](#)
- ▶ [Emission #41 : L'antiquité au soin de la modernité, l'agriculture de Columelle à Olivier de Serres](#). Blé et céréales à travers les époques et autres anecdotes sur les plantes toxiques ou médicinales. :: octobre 2012
- ▶ [Emission #89 : Agriculture des Cisterciens et composts templiers](#) :: février 2017

## La substance du mois : les saponosides

*Un complément à l'émission proposé par Marie.*

Les saponosides moussent avec de l'eau sont légèrement caustiques voire irritants.

Ce sont des tensio-actifs naturels utilisés dans les savons, les shampooings, les produits moussants, dans les racines des plantes, ils peuvent dissoudre les parois des vaisseaux provoquant une hémolyse.. ça c'est pour le pire, tout en étant thérapeutiques, tout dépend de la concentration dans les plantes, de quelles plantes il s'agit, des doses utilisées... Par exemple sa forte concentration dans la Saponaire officinale induit une toxicité potentielle donc pas d'usage prolongé.

En général, ils ont des propriétés : expectorantes pour les bronchites, antibiotiques, anti fongiques et anti-virales, de plus analgésiques : douleurs rhumatismales, anti-cellulite (lierre), anti- oedémateuses (petit houx). Les saponosides du marronnier sont anti-inflammatoires, pour toutes les affections veineuses.

Les saponosides du petit houx (*Ruscus aculeatus*) stimulent les cellules lisses des parois vasculaires pour le maintien d'un état tonique veineux et capillaire...

Le houx (*Ilex aquifolium*) lui en contient aussi dans les baies, fébrifuge, il a un intérêt dans les pathologies rhumatismales, inflammatoires et soigne la toux productive (beaucoup de mucosités).

Et, pour d'autres plantes : la racine de Ginseng contient un saponoside triterpénique, la Salsepareille (oui ! celle des Schtroumpfs !) en contient, dans ses racines, intéressant pour les maladies auto-immunes (ex : psoriasis) c'est un bon dépuratif.

## Bibliographie :

- ▶ Le Livre des arbres, arbustes et arbrisseaux (texte et illustrations de Pierre Lieutaghi). Dernière édition : éditions Actes Sud, Arles, 2004, 1322 p
- ▶ Maria Thun
- ▶ La botanique redécouverte. Aline Raynal-Roques. 1999. Editeur : Belin.
- ▶ La Hulotte : Le journal le plus lu dans les terriers [n°48 et 49](#) sur le Gui
- ▶ La Hulotte : Le journal le plus lu dans les terriers [n°106 sur Le Lierre](#) (fin 2017). Pour quelle raison le Lierre adore-t-il le Merle et déteste-t-il le Pigeon ramier ? Tout le monde sait que le Lierre peut monter dans un arbre à€" mais peut-il en redescendre ? Le Lierre "bourreau des arbres" : info ou intox ? Bébé-Lierre traîne parfois 30 longues années en forêt, sans jamais réussir à grimper dans un arbre : qu'est-ce qui l'en empêche ?
- ▶ Casimir Kosec