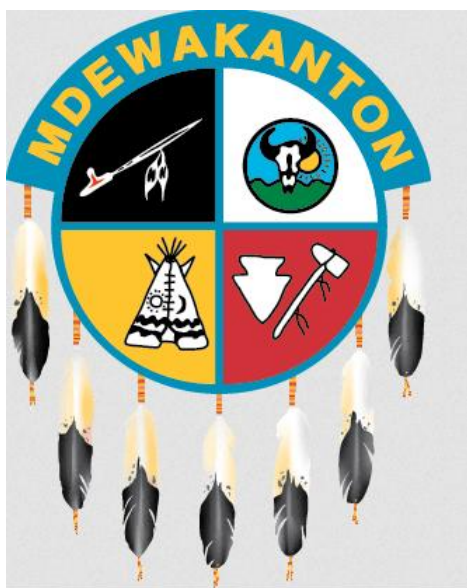


La feuille de la Sauge

Septembre 2025

Editorial



"Nous avons faim, mais le sommeil s'abat sur nous. Nous avons soif, mais la mère nous a dit qu'il est trop tôt pour l'éveil. Nous palpitons, impatientes, contre la fine membrane, repoussons les ténèbres qui nous retiennent, suspendues dans une presque-mort. Nous éteignons le temps dans cet espace, accrochés au fil qui s'élançe infini vers les étoiles.

La mère nous a dotées d'une patience plus forte que la faim, plus forte que la soif. Nous habitons un royaume de rêves et d'esprit. À l'approche du soleil, nous nous réveillons et embrassons la chaleur, nourries par la terre et gorgées de pluie. Au retour du froid, nous nous terrons de nouveau pour reposer et rêver. Nous nous rappelons quand le monde entier avait son propre chant. Connaître le chant c'était parler à tous les êtres dans leur propre langue... La terre racontait des histoires de lieux lointains, de montagnes, de falaises et de vallées

verdoyantes. La rivière puissante chantait sa course lente le long des arrêtes qu'un glacier avait creusées autrefois.

Jadis, quand le gel mordait encore les tréfonds de la terre, vinrent les humains. Ils nous éveillèrent de leur chant, nous offrirent leurs prières. Ils venaient en humbles cousins, inquiets pour la vie de leurs enfants. Un accord fut conclu. Nous avons renoncé à notre état sauvage pour vivre alliées aux humains. Grâce à nos soins mutuels, le peuple et les graines survécurent. Durant de nombreuses générations, l'accord fut respecté. Notre faim nourrie, notre soif étanchée, notre impatience assouvie chaque fois que nous percions la croûte terrestre et nous élancions vers le soleil, vers les étoiles.

Puis vint un long silence, sécheresse de la mémoire, temps de ténèbres. Ils ne venaient plus nous appeler avec chant et prières. Mais nous attendions comme la mère l'avait intimé. La terre continuait, continuait de tourner saison après saison, mais les humains ne sont pas revenus. Notre temps est presque écoulé :

« Le rythme de la vie défaille, la pulsation ralentit. Notre attente touche à sa fin. »

Les graines parlent en introduction du livre de Diane Wilson "[les semeuses](#)". Elles puisent dans la mémoire blessée de ses ancêtres Mdewakanton (Communauté de [Shakoppe Mdewakanton](#), Peuple Sioux, Minnesota). Elle nous livre des portraits puissants et sensibles de personnages et d'un peuple qui n'a jamais cessé de résister et d'être en lien avec le végétal. Peut-être une lecture pour ranimer notre mémoire et éviter à certains d'écrire " *une plante et un smartphone sont sensibles et réagissent sans souffrir*" ou d'inventer des nouveaux mots (sentience) pour des choses connues depuis la nuit des temps. La consommation de Sauge qui a la propriété de réduire l'activité d'une enzyme responsable de la baisse de l'acétylcholine, qui est un neurotransmetteur contribuant au bon fonctionnement de la mémoire et de romarin qui améliore jusqu'à 75 % des fonctions cognitives peuvent se révéler utiles...

Retrouver la mémoire et ré apprenne [à chanter et à prier](#) comme les semeuses : " *comme ils priaient nous avons entendu le chant que les anciens chantaient à l'aube. Leur voix se mêlaient au vent qui berçait les branches du peuplier emplies d'étoiles. Nous avons entendu un chant qui était le nôtre, chanté par des humains nés de la prairie. Aimez les graines comme vous aimez vos enfants et le peuple survivra. "*

Végétal



La Plante du mois

La mélisse

Connue aussi sous différents noms : Mélisse citron, Mélisse citronnelle, Piment des ruches, Thé de France ; mais la nommer « Citronnelle » crée une confusion avec une autre espèce : les Cymbopogons tout particulièrement Cymbopogon citratus ou citronnelle plante très utilisée en cuisine asiatique et dont les feuilles peuvent ressembler un peu à celles du poireau sauvage.....

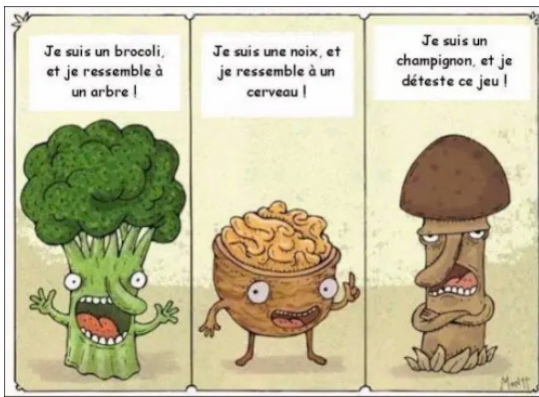


Huiles essentielles

La rose de Damas

Vous présentez Le Rosier Damascena est toute une histoire. Celle des rosacées d'une part famille à laquelle elle appartient et où tout « commence » avec l'églantier : Ruscus canina, basique buisson sauvage . C'est aussi une histoire qui ne tiendrait pas dans un seul livre.....

Formations



LA THEORIE DES SIGNATURES PLANETAIRES SELON PARACELSE

La "Théorie des signatures" ou "principe de signature" est un mode de compréhension du monde dans lequel l'apparence des créatures, principalement des végétaux, est censée révéler leur usage et leur fonction.

Module de 3 jours.

La Trame

Formation formation complète de la trame:

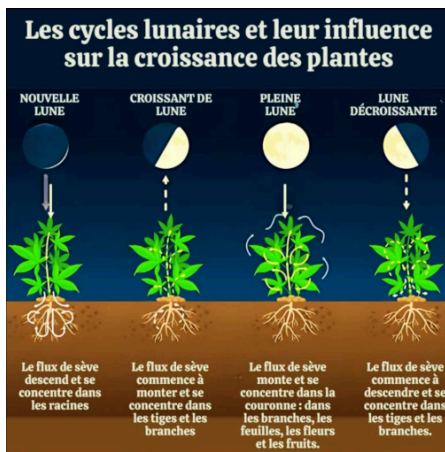
en trois modules sur l'année 2025-2026 :

- Trame 1 : 30 octobre au 2 novembre 2025
- Trame 2 : 19 au 22 février 2026
- Trame 3 : 20 au 23 Août 2026



Formation aux Élixirs floraux Bach et Déva - saison 2025-2026

La Saugé et le Cosmos vous propose cette année un « parcours d'apprentissage » première marche pour un praticien, évidemment il faudra expérimenter les élixirs sur vous durant le parcours. Programme sur une année...



CYCLE DE LUNE ET CALENDRIER LUNAIRE

Durant ces deux jours, nous aborderons les cycles lunaires et leurs influences sur la croissance des plantes. La différence lune montante/descendante et lune croissante/décroissante et comment se servir d'un calendrier lunaire et le comprendre...

[Voir le programme de toutes nos formations](#)

Lire, écouter, voir, déguster



Musique des plantes

Ce mois-ci nous vous proposons de retrouver :

[La mélisse en automne](#)

Retrouvons la musique de la mélisse grâce aux réglages habituels.

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)



[Des livres et nous](#)

[Les semeuses](#) : Diane Wilson est une écrivaine de la nation sioux Mdewakanton. Elle est l'ancienne directrice de la Native American Food Sovereignty Alliance, une coalition nationale de tribus et d'organisations œuvrant à la création de systèmes alimentaires souverains pour les peuples natifs d'Amérique. Les semeuses sont quatre femmes à l'âme d'acier liées par la culture des graines – un savoir-faire transmis de génération en génération.



[Films, documentaires, podcasts](#)

[La magnifique molène](#) (Verbascum thapsis) fleurit jusqu'au début de l'automne sur Terra Flora. Une vidéo pédagogique dans laquelle Patricia parle des différentes fenêtres de perception

[L'ethnologie en héritage](#), nne série « aussi addictive qu'une série sur Netflix », selon l'ethnologue Christine Laurière : les 30 entretiens filmés de la collection « L'Ethnologie en héritage »



[Recette](#)

Le Navajo fry bread n'aurait été « inventé » qu'en 1864. Voici la recette à faire chez vous

Actualités



- Imaginons ensemble l'herboristerie de demain : jeudi 30 & vendredi 31 octobre
- Pierre potier et La synthèse du Taxol® et la découverte du Taxotère® ; où il est question des extraits d'ifs du Pacifique.
- Imaginons ensemble l'herboristerie de demain Trois journées de rencontres participatives et transversales autour des plantes médicinales à Nyons

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](#)

