Septembre 2026

Chers amis des plantes,

Après cet été caniculaire, la pluie et une certaine fraîcheur sont comme un bain de jouvence pour les plantes et pour nous autres humains. Un nouveau départ s'annonce là où la croissance était stoppée…

Avec la rentrée, nous élargissons la gamme des tisanes avec le lancement de 6 nouvelles compositions. Nous vous présentons une palette élargie avec comme nouveauté des tisanes au géranium rosat à l'odeur et au goût de rose ancienne si prononcé et envoûtant, des tisanes pour garder votre équilibre et votre santé…

Autre nouveauté de septembre : désormais chaque mois, je vous présenterai une plante de mon jardin.

Ce mois-ci, nous partons à la découverte de la Scrofulaire noueuse (*Scrophularia nodosa*), qui comme son nom l'indique appartient à la famille des Scrofulariacées, avec la Digitale, le Bouillon blanc, la Véronique et la Cymbalaires des murs. Elle est dite « noueuse », parce que sa racine est un rhizome formé de nœuds.



Des feuilles simples dentées commencent à pousser en rosette près du sol et tout à coup, des tiges apparaissent et la plante va se déployer vers le haut jusqu'à 1 mètre. Les fleurs minuscules et rouges à 5 pétales et 5 sépales ont une forme de gueule de loup. Dans la nature, on peut la rencontrer dans les sous-bois et les lisières, dans des zones humides et fraîches, au bord des cours d'eau.

Ses propriétés très intéressantes se rapprochent énormément d'une plante en vogue : l'Harpagophytum, cette plante africaine qui pousse en Namibie, au Botswana en Afrique du Sud et dans le désert du Kalahari. Mais celle-ci se raréfie dans son biotope naturel, car les laboratoires du monde entier viennent se fournir en plantes sauvages, laissant les populations locales sans moyen de se soigner. Ils dévastent les espaces naturels. Face à cette attitude de prédation des pays comme les nôtres où l'on aime se soigner par les plantes de pays exotiques, nous avons un devoir d'informer. Laissons l'Harpagophytum aux populations locales africaines et tournons-nous vers nos plantes à nous !

Il faut aussi connaître ce qu'ont montré des enquêtes : il y a beaucoup de contrefaçons et de malfaçons dans la fabrication des compléments alimentaires faits avec de l'Harpagophytum. Par exemple,

certains laboratoires utilisent de l'*Harpagophytum zeyheri* au lieu de *l'Harpagophytum procumbens* devenu très rare. Il y a aussi des sous-dosages qui rendent les produits peu efficaces.

Mais revenons à la Scrofulaire noueuse que j'ai récoltée en ce début de septembre. Elle a un goût légèrement amer, fumé et boisé, assez agréable.

Il se trouve que la Scrofulaire noueuse contient autant d'harpagoside que l'Harpagophytum et en plus elle contient un autre principe actif anti-inflammatoire, l'aucubine. La combinaison de ces deux iridoïdes conjugué à la présence d'acides phénoliques décuple les effets anti-inflammatoires. Cela en fait une plante majeure du traitement des **maladies arthritiques** et une plante analgésique d'appoint dans les poussées de crises douloureuses.

C'est aussi une plante **dépurative**, ce qui signifie qu'elle a la capacité de stimuler certains organes de détoxification. La scrofulaire va agir en particulier sur les centres lymphatiques engorgés. La plante était utilisée traditionnellement dans le cas de la scrofule (forme humaine de tuberculose porcine) qui s'accompagnait de gonflement des ganglions lymphatiques du cou. Or, l'acné et certains eczémas peuvent être l'expression d'une incapacité du système lymphatique à faire son travail d'évacuation, notamment des déchets immunitaires. En intervenant dans le système lymphatique, notre chère scrofulaire peut donc nous aider en cas d'eczéma du visage, des oreilles ou du cuir chevelu. Il en est de même pour l'urticaire, certaines éruptions de boutons sur le dos ou le torse et aussi en cas de psoriasis, maladie auto-immune générant beaucoup de déchets du système immunitaire.

La scrofulaire noueuse est déconseillée en cas de grossesse, d'allaitement, de problèmes cardiaques et chez les enfants.



Je vous propose *Scrophularia nodosa* en tisane composée. Je l'ai associée au saule qui a aussi des propriétés analgésiques, mais qui agit aussi comme sédatif nerveux et fluidifiant sanguin. J'y ai mis de l'ortie et de la prêle qui participent à la reconstitution du collagène important dans le bon fonctionnement des articulations.

Dépuratif et stimulant, le romarin renforcera les effets de drainage. La verveine odorante et le géranium rosat apportent leur note de délicieuse douceur, citronnée pour la verveine et parfumée pour le géranium rosat. Quelle merveille que cette odeur de rose !

AGENDA :

En septembre, nombreuses vont être les occasions de se rencontrer :

- Dimanche 13 septembre : **fête de la Moisson** à Sagy (95).



- Vendredi 18 septembre : lancement de ma **nouvelle gamme de tisanes** à l'espace herboristerie au 19, rue de la Chesnaye à Hardricourt. Présentation à 18h30.



- Samedi 19 septembre : **Marche des plaisirs** avec un marché de producteurs à Mézy de 8h à 13h.

- Samedi 19 septembre : **Visite guidée** des Jardins de Fabiola sur le thème des plantes digestives et odoriférantes à 15h, à côté du 18, rue Fleury à Courdimanche. Inscriptions par SMS au 06 66 55 96 48 ; Gratuit pour les enfants, 8 euros pour les adultes avec cueillette de quelques plantes.



- Dimanche 27 septembre **: Festival César** à Nucourt.

D'ici-là, portez-vous bien 😊

A bientôt !

Fabiola et toute l'équipe des Jardins de Fabiola