



guide RESSOURCE
Les Clés du Jardin

par Elsa Morel Chevillet,
Naturopathe

AU RYTHME DU PRINTEMPS



Un guide spécial pensé comme une **source d'inspiration** et de **conseils pratiques** pour prendre soin de vous en cette saison de **renouveau** et d'**ouverture vers l'extérieur**.



PRÉSENTATION & INTENTION



Bonjour & bienvenue,

Je suis Elsa, naturopathe passionnée par la nature et les relations humaines.

Mon chemin personnel m'a menée à explorer le lien profond entre nos corps, nos émotions et notre environnement. Comprendre les déséquilibres qui s'installent dans nos vies, se reconnecter à soi et aux autres : voilà ce qui m'anime et m'a guidée vers la naturopathie.

Convaincue que la nature est une ressource précieuse pour notre santé, j'utilise des méthodes naturelles telles que la nutrithérapie, les plantes médicinales, ainsi que des techniques manuelles comme le massage, les ventouses, bols chantants et soins énergétiques pour soutenir ce processus.

Mon accompagnement repose sur l'écoute bienveillante et le respect des besoins uniques de chacun. Je vous propose un accompagnement personnalisé qui ne se limite pas à une seule méthode, mais s'adapte à vos besoins spécifiques.

Ensemble, nous chercherons les causes profondes de vos déséquilibres pour restaurer votre vitalité et améliorer votre qualité de vie.

La naturopathie, tout en étant complémentaire à la médecine conventionnelle, permet de promouvoir une santé globale et durable, en nous reconnectant à la relation subtile et silencieuse qui relie toutes les sources de vivant.

Je vous invite à découvrir cet e-book de printemps, pensé comme une source d'inspiration et de conseils pratiques pour prendre soin de votre vitalité en cette saison de renaissance et d'élan nouveau.

Je vous accueille également en consultation, à Genève et à Massongy, en Haute-Savoie ainsi qu'en visio, pour un accompagnement personnalisé.

Chaleureusement,
Elsa

INTRODUCTION

partie 1

Le printemps nous invite à nous **réveiller**, à nous **remettre en mouvement** et à **accueillir le renouveau** de notre énergie. Les jours rallongent, la lumière revient progressivement et la nature sort de son repos hivernal. Les arbres bourgeonnent, les premières fleurs apparaissent et tout semble reprendre vie.

Dans cette saison d'éveil, la naturopathie propose des pratiques simples pour accompagner ce nouvel élan et **soutenir notre vitalité**. Tu découvriras dans les pages qui suivent des conseils naturels, adaptés à cette période de transition, à intégrer librement selon tes besoins du moment.



Dans la nature, les arbres déploient leurs jeunes pousses après le repos de l'hiver. Ce cycle nous rappelle que toute phase de ralentissement prépare un nouveau mouvement.

Après plusieurs mois plus calmes et parfois plus riches sur le plan alimentaire, notre organisme peut ressentir le besoin de **se libérer de certaines surcharges**. En naturopathie, le printemps est ainsi associé à une période de **détoxification et de renouveau**. C'est le moment idéal pour **soutenir les émonctoires** (*le foie, les reins, la peau et les intestins*) afin d'accompagner l'élimination et de retrouver davantage de **légèreté**.

Il est fréquent de se sentir un peu fatigué à la sortie de l'hiver. Le manque de lumière et le rythme de la saison peuvent entraîner une baisse d'énergie. Le printemps nous invite alors à prendre soin de nous avec douceur et à **revitaliser** progressivement notre organisme.

INTRODUCTION

partie 2

Selon la vision naturopathique et certaines approches traditionnelles, le printemps est étroitement lié au **foie**. Cet organe joue un rôle central dans les processus **d'élimination** et de **régulation** de l'organisme. Lorsqu'il est surchargé, certains signes peuvent apparaître : fatigue persistante, tensions musculaires, troubles digestifs, migraines ou irritabilité. Soutenir le foie durant cette période peut ainsi contribuer à retrouver un meilleur équilibre.

Chaque saison est également associée à une **dynamique émotionnelle**. Le printemps est souvent relié à l'émotion de la **colère**, mais aussi à son versant positif : la **détermination**, **l'affirmation de soi** et la capacité à **initier de nouveaux projets**. Comme la nature qui se déploie, cette saison peut nous encourager à exprimer plus clairement nos besoins et à avancer vers ce qui nous anime.

Le printemps devient ainsi une période stratégique pour :



- soutenir le foie et les fonctions d'élimination
- libérer les stagnations accumulées durant l'hiver
- accompagner les transitions émotionnelles
- relancer la vitalité après la saison froide
- prévenir certains déséquilibres saisonniers, notamment les troubles allergiques

Profitions de l'allongement des journées pour passer davantage de temps à l'extérieur et réintroduire progressivement plus de mouvement dans notre quotidien. Le printemps est une invitation à alléger ce qui doit l'être et à faire de la place pour un nouvel élan.

Attention toutefois : ce renouveau se fait progressivement. Écoutons notre corps, respectons notre rythme et avançons avec douceur. Sortir, s'oxygéner, rester en mouvement et partager ces moments avec nos proches contribuent à maintenir un équilibre durable et harmonieux.

PRATIQUES D'ART DE VIVRE :

Rappelons les indispensables :

- Accorder du temps de repos à son système digestif.
- S'exposer chaque jour à la lumière naturelle, minimum 15 min par jour.
- Prendre l'air quotidiennement.
- Être en mouvement : s'étirer, marcher, faire du vélo, du yoga ou de la natation.
- Dormir suffisamment, idéalement 8 h par nuit.
- Exprimer ses émotions.

Voici quelques pratiques printanières sélectionnées et expliquées dans les pages suivantes :



LA DÉTOX PRINTANIERE

LE MOUVEMENT



CUEILLETTE D'ORTIE

LA DÉTOX PRINTANIERE

Le terme « détox » est aujourd'hui souvent galvaudé et utilisé à des fins marketing. En naturopathie, il ne s'agit pas d'un régime ni d'une méthode de perte de poids, mais d'un accompagnement doux et respectueux de l'organisme, visant à **stimuler ses capacités naturelles d'élimination des déchets et toxines.**

Au printemps, après les mois d'hiver plus calmes et souvent plus riches sur le plan alimentaire, le corps peut ressentir le besoin de se libérer des accumulations et de retrouver **légèreté et vitalité.**

La détox printanière permet ainsi de redynamiser l'organisme en combinant :

- Conseils nutritionnels adaptés à la saison
(*aliments frais, amers et de saison*)
- Hygiène de vie favorisant le repos, le sommeil et l'activité physique douce
- Soutien de plantes médicinales sélectionnées pour leurs propriétés drainantes et reminéralisantes.



PRATIQUES D'ART DE VIVRE :

LA DÉTOX PRINTANIERE

Principes essentiels à retenir :

- L'organisme possède déjà des **mécanismes naturels de détoxification** par le foie, les reins, la peau, les intestins et le système lymphatique.
- Une détox n'est pas un régime minceur, mais **une démarche de santé globale**.
- Elle s'inscrit dans une approche préventive, visant à **soutenir** le corps avant l'apparition de déséquilibres ou de fatigue.
- Elle doit s'accompagner d'une **alimentation légère et végétale**, d'une **activité physique douce**, de temps de **repos** et d'une **hydratation** suffisante.
- Elle ne doit pas être entreprise en cas de stress intense, de fatigue chronique ou de périodes de grand froid, afin de ne pas surcharger l'organisme.

Dans ce guide, tous les conseils proposés : alimentation, plantes, pratiques d'art de vivre, remèdes naturels, participent à cette détox printanière.

Ils permettent de **soutenir l'organisme**, d'**accompagner les fonctions d'élimination** et de **retrouver vitalité, légèreté et équilibre**.

Une détox réussie est donc avant tout un moment d'écoute et de soutien du corps, une manière de se reconnecter à ses besoins naturels et de préparer l'énergie du printemps. Elle invite à privilégier **douceur, régularité et respect de son rythme**, plutôt que des changements brutaux ou des extrêmes alimentaires.

PRATIQUES D'ART DE VIVRE :

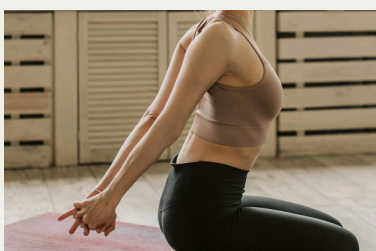
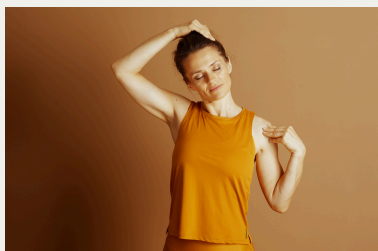
LE MOUVEMENT

Les étirements et mouvements doux sont essentiels pour **relancer la circulation de l'énergie** dans le corps, prévenir les tensions musculaires et **stimuler le bon fonctionnement des organes internes**.

- **Torsion** : Exécuter des rotations douces du tronc permet de stimuler la colonne vertébrale, d'améliorer la digestion, de relâcher les tensions accumulées dans le dos et de masser en douceur les organes internes, notamment le foie et les intestins.



- **Étirement d'épaule** : Étirer régulièrement les épaules aide à libérer les tensions cervicales, favoriser la circulation sanguine et améliorer la posture, surtout après de longues périodes assises.



CUEILLETTE D'ORTIE



L'ORTIE, Grand apport d'énergie et protection

L'ortie **nourrit** profondément notre organisme et **apporte un véritable flux d'énergie vitale**. Originaires d'Eurasie, elles sont aujourd'hui présentes dans le monde entier. Grâce à ses rhizomes vigoureux, elle se propage rapidement, emportant avec elle son impulsion vitale.

Les **feuilles** sont riches en **protéines, vitamines, minéraux et oligo-éléments**, tandis que les **graines** contiennent des **acides gras essentiels**. La combinaison de vitamines B1, C, E, fer, zinc, sélénium et manganèse soutient et protège le système immunitaire. Elle aide les personnes fragilisées à retrouver leur forme physique et celles épuisées par le stress à stabiliser leur équilibre nerveux. La silice de ses poils urticants renforce ongles, cheveux, os et cartilages.

Nettoyage profond

Caractéristique rare, l'ortie **nourrit et purifie** en même temps. Grande dépurative, elle aide l'organisme à **éliminer** les toxines par les reins, favorise l'élimination de l'eau stagnante et de l'acide urique, responsable de certaines inflammations articulaires. Sa richesse en **minéraux** et en **fer** nourrit le sang en profondeur, considéré en médecine traditionnelle chinoise comme la clé de l'énergie vitale.



PRATIQUES D'ART DE VIVRE :

CUEILLETTE D'ORTIE

Inséminatrice d'énergie

L'ortie nous apporte **courage** et **détermination**. Ses pointes acérées et son aspect guerrier symbolisent la force nécessaire pour avancer avec **confiance**, **affronter** les **obstacles** et ne pas **rester prisonnier du passé**. Son impulsion vitale soutient la transformation active de notre réalité, en accord avec notre essence profonde.

Comment la cueillir :

- Préférez les **jeunes pousses** (*c'est-à-dire la partie supérieure de la plante*) au printemps, situées **loin des routes** et des zones polluées.
- Munissez-vous de **gants** pour éviter les piqûres et coupez ces **parties aériennes** de la plante.
- Une fois cueillie, **rincez** l'ortie à l'**eau froide** pour la nettoyer des impuretés et laissez-la sécher légèrement sur un torchon propre.

Conservation et usages :



- **Vinaigre médicinal** : placez les feuilles fraîches et propres dans un bocal, recouvrez-les de vinaigre de cidre bio et laissez macérer 2 à 3 semaines à l'abri de la lumière. Vous obtiendrez un vinaigre tonique et reminéralisant.



- **Séchage** : étalez l'ortie à l'ombre, à l'abri de la lumière directe, sur un fil ou un plat aéré. Laissez sécher 2 à 3 semaines, en remuant quotidiennement et en changeant régulièrement le torchon dessous pour retirer l'humidité. Une fois sèche, vous pouvez l'utiliser en infusion ou comme condiment dans vos plats pour bénéficier de ses minéraux.

ALIMENTATION BIENFAISANTE :

Au printemps, le corps sort du repos hivernal et commence à se remettre en mouvement. C'est une période de renouveau où l'énergie circule à nouveau et où **l'organisme a besoin d'être allégé pour favoriser la vitalité**. Il est donc conseillé de privilégier des aliments frais, légers et de saison, **riches en vitamines et minéraux**, afin de soutenir les organes d'élimination et accompagner les processus naturels de détoxification.

L'alimentation idéale au printemps :

- Limiter les aliments ultra-transformés et **privilégier les aliments bruts**.
- Dans la mesure du possible, **choisir des produits biologiques** pour réduire l'exposition aux pesticides.
- **Favoriser les aliments amers**, alliés du foie, comme : *artichaut, asperge, roquette, radis, céleri, pamplemousse, chicorée, pissenlit, gingembre, romarin ou verveine*.
- **Éviter les aliments qui libèrent l'histamine**, en partie responsables des allergies printanières, tels que : chocolat, charcuterie, fromages fermentés, alcool, tomates ou épinards.



Cette approche aide à relancer l'énergie, soutenir le foie et les fonctions naturelles de détoxification, tout en préparant l'organisme à la vitalité du printemps.

ALIMENTATION BIENFAISANTE :

VEGETAUX DE SAISON

Légumes feuilles

Riches en fibres et en vitamines, ils favorisent la digestion et stimulent le foie

- Blette, épinard, mâche, roquette, cresson, feuilles de moutarde
- Céleri branche, chicorée, endive

ZOOM SUR LE CRESSON



Très riche en vitamine C et antioxydants, il soutient la détox du foie et la digestion.



Légumes amers

Les légumes amers sont des alliés précieux pour stimuler la sécrétion biliaire et soutenir la détoxification du foie :

- Roquette, pissenlit, cresson, chicorée, jeunes feuilles de radicchio, endive, jeunes pousses de mâche

ZOOM SUR LA ROQUETTE :

Active la sécrétion biliaire et relance l'énergie sans alourdir l'organisme.



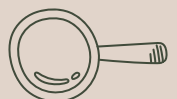
Légumes de saison croquants et germés

Riches en vitamines et enzymes, ils apportent légèreté et vitalité pour relancer le métabolisme :

- Radis, radis noir, navet
- Jeunes carottes, asperges
- Germes : luzerne, fenugrec, brocoli

ZOOM SUR L'ASPERGE

Diurétique et légère, elle favorise l'élimination et stimule le foie après l'hiver.



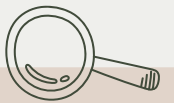
ALIMENTATION BIENFAISANTE :

VEGETAUX DE SAISON

Fruits de saison

Ils renforcent la vitalité et apportent énergie et vitamines après l'hiver :

- Fraises, rhubarbe, cerises, abricots, framboises



Gorgée de vitamine C et d'antioxydants, elle soutient le foie et apporte fraîcheur et légèreté.

ZOOM SUR LA FRAISE

Épices et aromates digestifs

Parfument les plats tout en stimulant la digestion. Riches en vitamines, minéraux et composés actifs, ils agissent comme de véritables bombes nutritionnelles, apportant saveur et bienfaits à chaque repas.

- Herbes fraîches : ciboulette, persil, basilic, coriandre, estragon
- Épices douces : curcuma, gingembre, cumin, cardamome



ZOOM SUR LE CURCUMA

Antioxydant et anti inflammatoire naturel, il soutient le foie et donne couleur et goût aux plats.



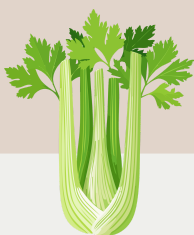
ALIMENTATION BIENFAISANTE :

JUS DE SAISON

Au printemps, les jus de légumes frais sont une excellente manière de relancer l'énergie. Ils concentrent les vitamines, minéraux et enzymes des végétaux et permettent une assimilation rapide.

Jus de céleri

Très apprécié pour ses vertus dépuratives, il soutient le foie et les reins, favorise l'élimination des toxines. À consommer de préférence frais, le matin ou à jeun, pour en maximiser les bienfaits.



Vous pouvez également préparer des jus avec carottes, radis, betteraves ou jeunes pousses de légumes feuilles pour varier les saveurs et les apports nutritifs.



ALIMENTATION BIENFAISANTE :

GRAINES GERMEES

Les graines germées sont de véritables concentrés de vitalité. Lors du processus de germination, les graines développent davantage de **vitamines, minéraux, enzymes** et **antioxydants**, ce qui les rend particulièrement intéressantes pour **soutenir l'énergie et la digestion**.

Parmi les graines faciles à faire germer à la maison : **alfalfa (luzerne), lentilles, fenugrec, radis ou brocoli**.



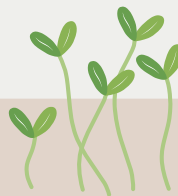
Elles peuvent être consommées crues, en salade, dans des sandwichs ou ajoutées sur les plats.

Il est possible d'**acheter des graines déjà germées** dans les magasins biologiques, ce qui peut être une solution pratique pour les intégrer facilement à son alimentation !



Les lentilles sont particulièrement simples à faire **germer chez soi**.

Commencez par rincer une poignée de lentilles, puis laissez-les tremper dans un bol d'eau pendant une nuit (8 à 12 heures). Le **lendemain**, égouttez-les et rincez-les à nouveau. Placez-les ensuite dans une **passoire**, recouverte d'un couvercle ou d'un linge propre, afin de **les protéger de la lumière directe tout en laissant circuler l'air**.



ZOOM SUR LES LENTILLES GERMEES

Rincez les lentilles une à deux fois par jour, en veillant à bien les égoutter après chaque rinçage.

Les germes apparaissent généralement au bout de 2 à 3 jours.

Une fois germées, les lentilles peuvent être consommées dans des salades, des bowls ou ajoutées sur vos plats pour apporter **croquant, fraîcheur et nutriments**.

REMEDES PRINTANIERs:



SEVE DE BOULEAU

La sève de bouleau est un liquide récolté au début du printemps dans le **tronc du bouleau**. À l'image de **la sève qui remonte dans l'arbre** pour nourrir ses jeunes pousses, elle accompagne également **le réveil de l'organisme après l'hiver**. En naturopathie, elle est souvent utilisée dans le cadre d'une détox printanière pour **soutenir les fonctions d'élimination et relancer l'énergie**.

La sève de bouleau possède des propriétés **drainantes et reminéralisantes**. Elle aide à **stimuler les organes d'élimination** (*foie, reins, peau*), **favorise l'élimination** des toxines et contribue à **purifier l'organisme**.



Naturellement riche en **minéraux et oligo-éléments**, elle participe également à la **revitalisation** de l'organisme, soutient **l'hydratation des tissus** et peut aider à réduire la fatigue saisonnière.

Elle peut aussi être intéressante pour **soulager certaines inflammations articulaires**, soutenir les peaux sujettes à de légers déséquilibres grâce à son action **drainante**, et accompagner les périodes de **baisse d'énergie**.

REMEDES PRINTANIERS:



SEVE DE BOULEAU

Comment l'utiliser :

Boire 150 ml de sève de bouleau le matin à jeun, pendant 3 semaines. Prévoir environ 3 litres de sève pour une cure complète.

Contre-indications :

Déconseillée chez les enfants, les femmes enceintes, les personnes sous traitement médical lourd ou chimiothérapie, ainsi que chez les personnes souffrant d'insuffisance rénale, d'œdème ou présentant une allergie au bouleau.





GEMMOTHERAPIE

(MACERAT DE BOURGEONS DE PLANTES FRAICHES)

Le printemps est la saison des bourgeons et des jeunes pousses de plantes. Récoltés à cette période, ils **concentrent toute l'énergie de croissance de la plante** ainsi qu'une **forte richesse en principes actifs**. Ils représentent le totum de la plante, c'est-à-dire **l'ensemble de ses propriétés**.

En gemmothérapie, on utilise ces **tissus embryonnaires végétaux** (*bourgeons et jeunes pousses*). Ils agissent à la fois de manière **profonde et douce** sur l'organisme.

Contrairement à certaines plantes adultes plus puissantes, les bourgeons ont **une action régulatrice et progressive**. Ils sont ainsi très appréciés en cures saisonnières, notamment au printemps, pour **soutenir l'organisme face aux changements physiologiques et énergétiques** liés à cette période.

Bourgeon de cassis (*Ribes nigrum*)

stimulant et adaptogène

Actions : dynamise l'organisme au printemps, augmente les capacités d'adaptation, aide à lutter contre la fatigue, soutient l'organisme en cas d'inflammations chroniques et stimule le processus de drainage.

Posologie : 15 gouttes dans un fond d'eau à jeun – à prendre impérativement le matin (effet stimulant)

Contre-indications : insuffisance cardiaque ou rénale.

REMEDES PRINTANIERs:



Bourgeon de bouleau (*Betula pendula*)

drainage et élimination

Actions : favorise l'élimination des toxines, reminéralise l'organisme, possède une action anti-inflammatoire et agit sur les articulations (rhumatismes, cicatrisations, fractures).

Il accompagne très bien les cures de sève de bouleau.

Posologie : 15 gouttes dans un fond d'eau à jeun – à prendre le matin.



Bourgeon de romarin (*Rosmarinus officinalis*)

soutien du foie

Actions : protecteur hépatique, stimule le foie, soutient la digestion des graisses et aide en cas de spasmes ou de fermentations intestinales.

Posologie : 15 gouttes dans un fond d'eau à jeun le matin ou le midi 10min avant le repas.



REMEDES PRINTANIERs:



Bourgeon de genévrier (*Juniperus communis*)

drainage profond

Actions : détoxifie l'organisme, soutient les fonctions hépatiques et rénales, favorise la filtration du sang et aide en cas de surcharge digestive. Très utile en cas d'hypercholestérolémie, d'hypertension artérielle ou de prédiabète.

Posologie : 15 gouttes dans un fond d'eau à jeun le matin et le soir 10min avant le repas.

Contre-indications : grossesse, allaitement, insuffisance rénale.



Remarque :

les synergies de bourgeons peuvent être particulièrement intéressantes pour renforcer leurs effets.

Si les bourgeons **représentent l'énergie naissante de la plante**, les plantes **adultes** offrent elles aussi de nombreux **bienfaits**. En phytothérapie, on utilise leurs **feuilles, fleurs, racines ou graines** pour soutenir l'organisme et accompagner les besoins spécifiques de la saison. Elles sont utilisées pour accompagner la détox printanière.



PHYTOTHERAPIE

Les plantes alliées au printemps

Chardon-Marie

protecteur et régénérant du foie

Actions : protège et régénère les cellules du foie, soutient la digestion des graisses, aide en cas de surcharge alimentaire ou médicamenteuse.

Formes utilisées : gélules, teinture-mère, infusion

Contre-indications : hypertension, calculs biliaires, grossesse, allaitement

Actions : anti-inflammatoire et antioxydante, effet drainant doux, forte action reminéralisante, aide à réduire la fatigue saisonnière grâce à sa richesse naturelle en fer. Idéale pour combiner détox et revitalisation.

Formes utilisées : gélules, teinture-mère, infusion, soupe, vinaigre d'ortie, sels d'ortie

Contre-indications : grossesse, allaitement, enfants de moins de 12 ans, œdème, cancer de la prostate (pour les racines).
Voir section pratiques d'art de vivre.

Ortie

reminéralisante et drainante

REMEDES PRINTANIERs:



PHYTOTHERAPIE

Les plantes alliées au printemps

Romarin

stimulant digestif et hépatique

Actions : stimule le pancréas, facilite la digestion des graisses, aide le corps à se débarrasser des toxines et soutient la fatigue digestive.

Formes utilisées : teinture-mère, infusion

Contre-indications : grossesse, allaitement, calculs biliaires, maladie du foie



guide RESSOURCE
Les Clés du Jardin

par Elsa Morel Chevillet,
Naturopathe

AU RYTHME DU PRINTEMPS

*Un guide spécial pensé comme une **source d'inspiration** et de **conseils pratiques** pour prendre soin de vous en cette saison de **renouveau** et d'**ouverture vers l'extérieur**.*

Se relier au rythme du printemps, c'est accueillir l'élan de renouveau et l'énergie qui se remet en mouvement.

Cette saison nous invite à ouvrir un nouvel espace de vitalité, de légèreté et de transformation. Il s'agit simplement d'apporter de petites touches d'attention à votre quotidien, en laissant cette énergie printanière soutenir votre organisme et nourrir votre équilibre.

Je vous invite à revenir régulièrement à ce guide, comme à un moment pour vous reconnecter à cette énergie de renouveau, de croissance et de vitalité qui caractérise le printemps.

Prenez soin de vous, cultivez la fraîcheur et la vitalité dans votre assiette comme dans votre cœur, et que ce printemps soit pour vous une saison de nettoyage, de régénération et d'élan vers de nouveaux projets.

Avec tout notre soutien et notre gratitude,



elsa et louise