



La capucine avec son éperon sucré et sa fleur épicée.

Sa feuille comme une ombrelle ou comme une oreille

Ses fleurs ne sont jamais seules, elles aiment la compagnie.

Merci à ceux qui ont participé aux collations à thèmes à ceux et celles qui les ont animées.

Jean-Luc pour le tannage,  
Brigitte pour les noix et les mandalas,  
Joëlle pour l'origami  
et Louis pour la vannerie.



Cabane aux capucines construite par les enfants de Montaud pendant les TAPs

## Coup de pousse n° 42

Août 2016

Ferme Lespinasse 38210 Montaud 04 76 93 64 49

1996 : Brigitte et Fernando se lancent dans  
l'agriculture biologique

10 ans après : Ils expérimentent

la permaculture

20 ans après : Ils ajoutent

l'électroculture,

pour donner un coup de pousse aux plantes

Venez fêter les 20 ans de la ferme Lespinasse  
Le 2 octobre 2016, pour la porte ouverte d'automne



# La grande capucine

Tropaeolum majus, famille des Tropaeolacées

Cresson d'Inde, du Pérou, du Mexique, des Jésuites

**Origine** : La grande capucine est originaire du Pérou où elle était utilisée sur les plaies infectées. Elle a été introduite en Europe en 1684 sous le nom de cresson d'Inde.

Elle est cultivée chez nous comme plante d'ornement.

## **Vertus médicinales :**

Autrefois, ses feuilles et ses fleurs étaient recommandées pour leurs vertus **pectorales, dépuratives du sang, diurétiques et emmenagogues**. Elles étaient employées en infusion en cas de bronchite chronique, de maladie de la vessie ou des reins et en **lotion capillaire** pour stimuler le cuir chevelu et prévenir la chute des cheveux. Ses graines étaient employées comme **purgatif**.

Des recherches ont permis de découvrir les actions **antibactériennes et antibiotiques** de la capucine ainsi que ses qualités d'**anti-vieillessement**.

L'isothiocyanate de benzile est un antibiotique fabriqué à partir d'extrait de capucine. C'est le 1er antibiotique provenant d'une plante supérieure et non pas d'une moisissure. De plus, il ne détruit pas la flore intestinale.

## **Utilisation culinaire**

La feuille et les fleurs de capucine peuvent se manger crues dans une salade ou une soupe. Elles apportent leur couleur et leur **goût épicé**, proche du cresson. L'éperon de la fleur est très **sucré** car il contient le nectar.

Les boutons et les fruits se préparent au vinaigre. Ils ressemblent alors à des **câpres** et s'utilisent comme tel.

**L'élixir floral** de capucine est utile en cas de léthargie liée à une prédominance des activités intellectuelles, quand le regard sur la vie se ternit et que la vitalité diminue. Il redonne alors vigueur et couleur à la vie et améliore la vue. *D'après le guide familial des élixirs floraux, Sully, R. Mary et P. Menechi*

## **Message de la capucine :**

La capucine apporte la vérité et la lumière intérieure. Elle permet de trouver la clarté en soi pour résoudre des difficultés de sa vie dans la confiance et l'assurance de trouver une réponse. Elle incarne aussi une façon de vivre douce et responsable, dans la détente.

- Les feuilles sont comme une grande oreille à l'écoute de sa vie ; le point blanc central au départ des nervures blanches est comme un tympan.
- Les feuilles sont aussi comme une ombrelle au travers de laquelle le soleil éclaire les choses cachées.
- Les tiges plus blanches que le reste de la plante s'allongent et grandissent vers la lumière, en quête de vitalité .

*D'après un message transmis par la lumière à K.Vincent*

## *Ateliers sur les énergies subtiles avec Karine Vincent*

Inscription auprès de Karine au 06 17 21 33 85

<http://www.lechampdubienetre.fr/accueil/voyages-en-méditation/>

<http://www.lechampdubienetre.fr/accueil/cycles-de-vie/>

### *- Cycle "contemplation de l'incommensurable"*

*1ère séance le lundi 12 septembre de 18h30 à 19h45*

*Ces séances vous permettent de goûter à la Lumière dans votre for intérieur. Celles-ci sont composées d'exercices pour apprendre à la ressentir en soi.*

*- lundi 12 septembre 2016, lundi 26 septembre 2016, mardi 04 octobre 2016  
mardi 18 octobre 2016, horaire : de 18H30 à 19H45*

*Tarif : 15 € - Groupes de 6 personnes*

*Chaque séance peut être suivie indépendamment.*

### *- Cycle "l'étoile de vie"*

*1ère séance mardi 20 septembre de 18h30 à 20h ou le vendredi 30 septembre*

*Ce cycle de 9 séances est dédié à toutes celles et à tous ceux et qui souhaitent être acteur de sa vie, pour l'assumer différemment, la voir et la comprendre différemment, avec l'aide de la Lumière. Ces séances se déroulent en direct avec vos guides de Lumière.*

*Thèmes des séances : L'influence de Mère Nature sur notre for intérieur, la réalisation du Soi, l'initiation à de nouvelles sensations, la grandeur de l'âme, l'épreuve de sa vie.*

*2 groupes de 15 personnes*

### *- Cycle de lumière*

*1ère séance dimanche 30 octobre de 9h30 à 11h :*

*Ce cycle est consacré à la Lumière et à sa grandeur. Il est dédié à toutes celles et à tous ceux qui cherchent à comprendre ce qu'est l'Incommensurable (la Lumière sacrée) et à évoluer vers l'expansion.*

*Thèmes des séances : l'expansion, l'expression de son Être, l'ascension de l'âme, l'intention du coeur, l'action suprême, le lien avec la Lumière, la réalisation de l'Être suprême.*

*Groupes de 5 personnes*



*Programme des activités  
à la ferme Lespinasse  
de fin Août à fin novembre 2016*

## *Ateliers, séminaires et formations plantes et nature :*

### *- Cycle de formation sur les plantes, avec Brigitte MERENDAO*

*1ère séance le Mercredi 5 octobre, de 20h à 21h30 :*

*Ce cycle de formation, "la fleur de vie, se soigner avec les plantes", se déroulera en 3 modules de 6 séances chacun, le mercredi, de 20h à 21h30.*

*Tarif : 75€ par module, inscription par module (6 séances de 1h30).*

*Groupe de 7 personnes maximum.*

*Chaque séance sera consacrée à une plante médicinale et débutera par une méditation guidée.*

*Au cours du cycle complet (3 modules), nous étudierons 18 plantes :*

*6 plantes pour approfondir leur botanique, leur biochimie, leur symbolique et leur énergétique.*

*6 plantes pour étudier les thérapies associées, la phytothérapie, l'homéopathie, l'aromathérapie, les élixirs floraux, la gémmothérapie et l'énergétique.*

*6 plantes pour utiliser sur soi leurs vertus.*

*Calendrier : les mercredis*

*1er module : octobre et novembre 5/10/16, 26/10/16, 9/11/16, 16/11/16, 23/11/16, 30/11/16*

*2nd module : février et mars 8/2/17, 22/2/17, 8/3/17, 15/3/17, 28/3/17, 5/4/17*

*3ème module : mai et juin 10/6/17, 17/6/17, 24/6/17, 31/6/17, 14/7/17, 21/7/17*

### *- Séminaire sur les fleurs de Bach avec le Dr Philippe DRANSART Samedi 17 septembre, de 9h30 à 19h :*

*"Les fleurs de Bach, qu'est-ce que c'est ? Comment s'en servir ? Pour qui et pour quoi ? Lors de ce séminaire nous étudierons les 38 élixirs floraux découverts et élaborés par Edward Bach dans les années trente, ainsi qu'une douzaine de fleurs "incontournables" étudiées par la suite.*

*Nous serons accueillis par Brigitte et Fernando avec qui nous partagerons le repas de midi et un apéritif d'échange en fin d'après-midi avant de nous séparer.*

*Coût du séminaire : 90€ par personne, incluant repas et collations (Ce prix est bien évidemment négociable pour les personnes en demande d'emploi ou en difficulté matérielle)." P. Dransart*

*Inscription : ferme-lespinasse@orange.fr ou 04 76 93 64 49*

### *- Atelier pratique sur les Elixirs floraux avec Brigitte et Fernando MERENDAO Dimanche 23 octobre, de 10h à 17h :*

*Comment choisir l'élixir floral qui nous convient, comprendre le message de la fleur et faire son propre élixir floral, sur place.*

*Le matériel est fourni.*

*Apporter un plat ou une boisson pour un repas partagé (les couverts sont sur place) et des chaussures et vêtements pour aller à l'extérieur.*

*Tarif : 30€ + adhésion à "coup de pousse" annuelle 10€*

### *- Atelier pratique sur les plantes médicinales avec Brigitte et Fernando MERENDAO Dimanche 25 septembre, de 10h à 17h :*

*Découvrir les plantes médicinales là où elles vivent pour les reconnaître, les observer, les ressentir et comprendre leurs vertus. Apporter un plat ou une boisson pour un repas partagé (les couverts sont sur place) et des chaussures et vêtements pour aller à l'extérieur.*

*Tarif : 30€ + adhésion à "coup de pousse" annuelle 10€*

## *Ateliers, séminaires et formations plantes et nature :*

### *- Cycle de formation sur les plantes, avec Brigitte MERENDAO*

*1ère séance le Mercredi 5 octobre, de 20h à 21h30 :*

*Ce cycle de formation, "la fleur de vie, se soigner avec les plantes", se déroulera en 3 modules de 6 séances chacun, le mercredi, de 20h à 21h30.*

*Tarif : 75€ par module, inscription par module (6 séances de 1h30).*

*Groupe de 7 personnes maximum.*

*Chaque séance sera consacrée à une plante médicinale et débutera par une méditation guidée.*

*Au cours du cycle complet (3 modules), nous étudierons 18 plantes :*

*6 plantes pour approfondir leur botanique, leur biochimie, leur symbolique et leur énergétique.*

*6 plantes pour étudier les thérapies associées, la phytothérapie, l'homéopathie, l'aromathérapie, les élixirs floraux, la gémmothérapie et l'énergétique.*

*6 plantes pour utiliser sur soi leurs vertus.*

*Calendrier : les mercredis*

*1er module : octobre et novembre 5/10/16, 26/10/16, 9/11/16, 16/11/16, 23/11/16, 30/11/16*

*2nd module : février et mars 8/2/17, 22/2/17, 8/3/17, 15/3/17, 28/3/17, 5/4/17*

*3ème module : mai et juin 10/5/17, 17/5/17, 24/5/17, 31/5/17, 14/6/17, 21/6/17*

### *- Séminaire sur les fleurs de Bach avec le Dr Philippe DRANSART Samedi 17 septembre, de 9h30 à 19h :*

*"Les fleurs de Bach, qu'est-ce que c'est ? Comment s'en servir ? Pour qui et pour quoi ? Lors de ce séminaire nous étudierons les 38 élixirs floraux découverts et élaborés par Edward Bach dans les années trente, ainsi qu'une douzaine de fleurs "incontournables" étudiées par la suite.*

*Nous serons accueillis par Brigitte et Fernando avec qui nous partagerons le repas de midi et un apéritif d'échange en fin d'après-midi avant de nous séparer.*

*Coût du séminaire : 90€ par personne, incluant repas et collations (Ce prix est bien évidemment négociable pour les personnes en demande d'emploi ou en difficulté matérielle)." P. Dransart*

*Inscription : ferme-lespinasse@orange.fr ou 04 76 93 64 49*

### *- Atelier pratique sur les Elixirs floraux avec Brigitte et Fernando MERENDAO Dimanche 23 octobre, de 10h à 17h :*

*Comment choisir l'élixir floral qui nous convient, comprendre le message de la fleur et faire son propre élixir floral, sur place.*

*Le matériel est fourni.*

*Apporter un plat ou une boisson pour un repas partagé (les couverts sont sur place) et des chaussures et vêtements pour aller à l'extérieur.*

*Tarif : 30€ + adhésion à "coup de pousse" annuelle 10€*

### *- Atelier pratique sur les plantes médicinales avec Brigitte et Fernando MERENDAO Dimanche 25 septembre, de 10h à 17h :*

*Découvrir les plantes médicinales là où elles vivent pour les reconnaître, les observer, les ressentir et comprendre leurs vertus. Apporter un plat ou une boisson pour un repas partagé (les couverts sont sur place) et des chaussures et vêtements pour aller à l'extérieur.*

*Tarif : 30€ + adhésion à "coup de pousse" annuelle 10€*

## *Pratique de Tai Chi Chuan avec Fernando MERENDAO*

*Dimanche 11 septembre et Dimanche 18 septembre,  
de 15h à 18h*

*Le Tai Chi Chuan est un art martial qui propose 3 enchaînements de mouvements, la terre, l'homme et le ciel, qui mettent en mouvement toutes les parties du corps et activent tous les méridiens d'acupuncture. Cette pratique régulière apporte équilibre et bien-être.*

*Les séances que vous propose Fernando sont ouvertes à tous. Elles se feront à l'extérieur si le temps le permet. Prenez une tenue décontractée.*

*Participation libre, inscriptions souhaitées*

## *Atelier peinture avec Claude Laforêt*

*Samedi 8 octobre de 10h à 17h30*

*Après une prise de contact, la journée commencera par un petit rappel sur la théorie des couleurs, le cercle chromatique, les notions de contraste et d'harmonie pour ensuite s'exercer au rendu effectif des plantes choisies (et autant que possible déterminées), après cueillette ou sur place, dans leur cadre naturel.*

*Renseignements et inscriptions : claforet@yahoo.fr ou tel 06 59 10 19 69*

## *Porte ouverte à la ferme Lespinasse,*

### *20ème anniversaire*

*Dimanche 2 octobre, de 10h à 17h  
avec "Coup de Pousse"*

*Thème : l'électroculture ou comment donner un "coup de pousse" aux plantes avec l'énergie du cosmos.*

*Entrée libre, conférence sur l'électroculture, visite du jardin en électroculture et des serres, massages ...*

*Repas sur réservation.*

*Une bonne occasion pour découvrir la ferme Lespinasse et l'association "coup de pousse" et pour les faire découvrir à vos amis.*

## *Evènements hors de la ferme Lespinasse auxquels nous participons :*

*- 20ème Festival de l'avenir au naturel de l'Albenc  
avec Espace Nature Environnement : ENI,  
Samedi et dimanche 3 et 4 septembre 2016 :*

*Entrée libre. info : enisere.asso.fr*

*Stand des produits de la ferme avec Brigitte et Fernando*

*samedi 15h à 16h30 : atelier "fleurs comestibles, se  
nourrir avec la lumière" avec Brigitte, sous la yourte*

*Inscription au stand de l'ENI , participation : 3€*

*dimanche de 16h à 17h30 : atelier "création d'un baume  
de soin" avec Brigitte, salle papille de la MJC au niveau  
de l'école.*

*Inscription au stand de l'ENI , participation : 6€*

*- Conférence "des vertus et des plantes n°3"  
avec l'Université populaire de Tullins et Brigitte  
MERENDAO*

*Mercredi 7 septembre à la MJC de Tullins, de 20h à 21h30 :*

*Nous avons démarré le cycle des conférences "des vertus et des  
plantes" par les plantes de l'enfance et nous fermerons la boucle  
avec les plantes de l'âge mûr.*

*Participation libre*

*- Marché paysan à Gières avec "les saveurs de Gières"  
Dimanche 9 octobre de 9h à 13h*

*Stand des produits de la ferme avec Brigitte et Fernando*

*- Salon "miel, arts et saveurs" à l'espace Robert Fiat à  
Saint Egrève*

*Samedi 26 novembre de 14h à 18h*

*et dimanche 27 novembre de 10h à 18h.*

*Stand des produits de la ferme, entrée libre*