

# Les fleurs du jardin pour prendre soin de soi



Aromes : Fleurie et légèrement sucrée.

Propriétés : Douce, elle favorise le teint bonne mine, elle purifie et tonifie la peau. Elle atténue les rougeurs, les rides et elle a des vertus cicatrisantes.

**La rose de Damas** est le rosier cultivé pour la parfumerie, les cosmétiques et la cuisine. Il existe différentes variétés qui chacune d'elles a ses caractéristiques.



Rose de Recht



Rose Madame Hardy



Rose Quatre saisons



*Nom latin : Rosa damascena  
Nom commun : rosier de Damas  
Famille : Rosaceae*

*Origine : Syrie  
Hauteur : de 1 à 2 m  
Port : érigé  
Floraison : juin à novembre*

*Rosier remontant : selon la variété  
Couleur des fleurs : rose ou blanc*

*Plantation : janvier à avril et septembre à décembre*

*Exposition : ensoleillée*

*Rusticité : -15°C*

*Sol : tous, fertile, frais et profond*

*Utilisation : ornementale, parfumerie,  
cosmétique, cuisine*



### **Huile de rose :**

*Huile végétale (amande douce, huile de coco, huile d'olive)*

*Pétales de rose séchés (prévoir 4 jours de séchage)*

Déposer les pétales dans un bocal et le remplir. Verser l'huile en recouvrant complètement les pétales. Laisser macérer environ 6 semaines, en remuant régulièrement le bocal. Filtrer le macérât et le verser dans un flacon.





## Kalendula (Souci)



Aromes : Dépendante des huiles de macération (huile d'amande douce, d'olive, et de coco).

Propriétés : Adoucissante, stimulante de la microcirculation. Vertus apaisantes sur les peaux irritées, gercées, et également une action anti-inflammatoire et des brûlures superficielles.



**Souci Baby Orange**



**Souci d'Ollioules**



**Souci Porcupine**

*Nom commun masculin : Souci*

*Nom latin : Calendula Officinalis*

*Famille : Astéracées*

*Type de végétation : Annuelle à fleurs non rustique*

*Type de feuillage : Les feuilles caduques sont lancéolées et vert assez clair.*

*Mode de multiplication : Semis*

*Destination : Massif, bordure, rocaille, pot, jardinière, fleurs à couper, comestible*

*Exposition : Mi-ombre à ensoleillée*

*Hauteur : 40 à 60 cm selon les variétés*

*Espacement : 15 à 20 cm*

*Culture et Entretien : Semis directement en pleine terre au printemps, du mois d'avril au mois de juin. Le souci a tendance à se ressemer spontanément. Les plants seront installés au mois de mai, de préférence après les gelées.*

*Couper régulièrement les fleurs fanées pour faciliter les nouvelles floraisons.*

*Période de floraison : Floraison très abondante du mois d'avril jusqu'aux gelées. Dans les régions douces on peut le voir fleurir jusqu'à Noël.*

*Couleur : Jaune, orange avec des dégradés selon les variétés.*

*Période de récolte : Que ce soit pour réaliser des bouquets ou pour la consommation, il est conseillé d'effectuer les cueillettes le matin.*

*C'est un très bon compagnon pour tous les autres végétaux et principalement les légumes de potager.*





**Huile de Kalendula :**

*Huile d'amande douce, (ou huile d'olive, huile de coco)*

*Flleurs entières séchées (prévoir 3 jours de séchage)*

Remplir le bocal de fleurs séchées, verser l'huile, fermer le bocal. Laisser reposer 3 semaines sur le rebord d'une fenêtre.

Au bout de 3 semaines, filtrer avec un filtre à café. Verser dans un flacon.



**Baume de Kalendula : (pour un pot de 70 ml)**

*8 gr de cire d'abeille*

*60 ml huile de kalendula*

*Huile essentielle de lavande*

Dans un bain marie, faire fondre la cire d'abeille avec l'huile de kalendula. Verser dans de petits contenants. Retirer de la chaleur et verser quelques gouttes d'huile essentielle de lavande



**Soin des lèvres au kalendula : (pour un pot de 10 gr)**

*6 gr huile de kalendula*

*2 gr beurre de karité*

*2 gr cire d'abeille*

*Petits contenants*

Faire fondre dans un bain marie le beurre de karité, l'huile de kalendula et la cire d'abeille. Retirer du feu et verser dans le pot.

