

## Petites infos concernant les tarifs...

Vous aurez remarqué que mes tarifs ont augmenté sur ce semestre...

Je tiens à vous en expliquer les raisons !

Ces nouveaux tarifs correspondent davantage au temps de travail (entièrement manuel) que je réalise et à la qualité des plantes que je cueille.

C'est aussi une manière de travailler en concurrence intelligente avec mes voisins producteurs.

---



Voilà  
Les p'tits conseils  
pour un été serein

### 1. Bien se nourrir avec l'AMAP

Puis penser à prévoir la Cure d'automne (Romarin, Ail des Ours...) dépurative puis se reminéraliser (Ortie...)

### 2. MAUX divers d'été

**SE RAFRAICHIR** : Menthe poivrée, Salade de pâte à l'Oseille

**COUP DE SOLEIL** : Huile de Millepertuis

**Aventure, pour les Casse-cous** : Huile d'Arnica, Spray de propolis dans le sac c'est pratique

**CIRCULATION** : Jambes lourdes : Fluidité, Gemmothérapie : Noisetier

**MAINS des jardinier.e.s** : -Bricoleu.ses.rs, /crevasses : Huile de Plantain

**Rentrer dans son maillot de bain** (non, j'rigole en s'en fiche !!)

### 3. On n'oublie pas :

**RENFORCER** L'organisme, ses défenses

**IMMUNITÉ** Gentiane (Teinture mère), Cassis (Macérât glycéринé), Sureau (tisane)

**ANTIVIRALE** : Sureau, Propolis...

**ANTISEPTIQUES** : Serpolet, Origan, Hysope, Sapin...avec du Miel

**BIEN DORMIR** : Infusion Rêves étoilées...

---



## Pourquoi des Macérats Concentrés/la Gemmothérapie ?

### Bourgeons ou Jeunes pousses :

Un stade de la plante qui renferme toute sa vitalité, tant au niveau énergétique que des principes actifs contenus. Action efficace sur le corps et l'esprit.

### C'est quoi ?

Une macération dans de l'alcool et du miel (remplaçant la glycérine), souvent diluée (1D), là c'est pur (Concentré) donc moins de consommation pour autant d'effets.

### Quelles plantes choisies ?

Celles qui poussent dans nos montagnes, elles correspondent davantage à nos organismes "d'Auvergnats". Une diversité pour agir sur les différents systèmes (respiratoire, circulation, inflammation...)

### Facilité d'utilisation :

Le matin à jeun ou entre les repas, suffit de prendre 15 gouttes dans un verre d'eau réparties en une ou trois prises dans la journée

### Pour les enfants ?

Le Macérât concentré titre à moins de 30°, en leur donnant 5 gouttes, (ou à 1 an une goutte, 2 ans deux gouttes, jq 15) pas de problème.

---



Contrat d'Engagement  
PRODUCTEUR - AMAPIEN

Certification SIMPLÉS 2021 PRD21/020

**Plantes, Aromates,  
Infusions, Huiles solaires,  
Gemmothérapie...**  
**2<sup>ème</sup> semestre 2021**

**La productrice : Méлина Viennet - VOL'AROM**

**Ferme du Pô Commun - Rossias**

**63120 Vollore-Montagne**

**[melina.v@ecomail.fr](mailto:melina.v@ecomail.fr) - 04.63.87.02.55**

**L'amapien :**

Nom & Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Tel : .....

E-mail : .....

La référente : Pénélope Barrat [pennyba@hotmail.com](mailto:pennyba@hotmail.com) 06.88.16.65.07

**Contenu du contrat :**

- Le producteur mentionné s'engage à produire dans le respect de la Charte des AMAP et du cahier des charges de l'Agriculture Biologique, à apporter ses produits sur le lieu de distribution indiqué, au jour convenu.
- Le présent contrat est passé pour la fourniture de plantes aromatiques, issues de la culture et de la cueillette sauvage, ainsi que des produits dérivés.
- Il est établi pour une durée de six mois, entre l'amapien et le producteur.

**Termes du contrat :**

**1) La livraison**

- Les livraisons ont lieu le troisième vendredi aux dates indiquées **de 18h à 19h30** dans l'ancienne salle de judo située à côté de la bibliothèque municipale ou à la salle d'animation (modifications possibles selon mesures sanitaires).
- Les plantes étant des denrées non périssables, la commande sera délivrée en une à trois fois selon le choix de l'amapien.

J'accepte que mes plantes soient regroupées en une seule livraison et en un seul sachet (par type).

Intéressé.e pour participer à des ateliers et être prévenu.e.s par mail (cuisine sauvage, médicinales, teintures, cosmétiques)

**2) Les modalités de paiement**

Commande payable à l'avance par chèque à l'ordre du producteur lors de la signature du contrat.

**3) Le renouvellement des contrats**

Les contrats seront renouvelés 3 semaines avant la nouvelle période de livraison. Tout contrat qui ne sera pas renouvelé à temps ne pourra être validé.

**4) La commande**

**DEMANDE(S) PARTICULIERE(S)** Exemples : Plus gros volumes, Plants d'Aromatiques (3€) à définir lors de la signature du contrat avec la productrice, **toutes les plantes ne sont pas listées** n'hésitez pas à demander (mails ou en direct)

Notez variété(s), grammage, prix, puis la ou les dates de livraison :

.....  
.....

Total 1 + total 2 + total 3 =

en .....versements de .....€

Établi en trois exemplaires le.....à.....

Signatures : **Producteur :** ..... **Amapien :** .....

AROMATES	Usages (exemples)	Prix	16/07/21	17/09/21	17/12/21	TOTAL
PESTO Ail des Ours	Toast, avec Pommes de terre, Pâtes... Dépurative	3€50 les 90g 7€ les 210g				
PESTO Oseille	Avec Poisson, salade de pâtes	3€50 les 90g 7€ les 210g				
SEL à L'ORTIE	Fortifiant	3€00 les 50 g				
ORTIE poudre	Fortifiant, reminéralisant Fer..	3€00 les 25g				
Estragon poudre	Béarnaise...	3€00 les 20 g				
Origan (poudre)	Digestive, antiseptique, PIZZA	3€50 les 20g				
Romarin (poudre)	Avec des pommes...Dépuratif	3€50 les 25g				
HERBES du Forez Origan, Serpolet, Bruyère	Comme les herbes de Provence, pendant la cuisson	3€00 les 15 g				
<b>TOTAL 1</b>						

Infusions	Propriétés	Prix	16/07/21	17/09/21	17/12/21	TOTAL
<b>ANTITOUX</b> Sapin, Ronce, Origan, Bouillon blanc	Permet d'Expectorer, Adoucie la gorge, Astringente et Antiseptique La force et l'arôme de la Forêt !	4€30 25g				
<b>BIENTOT MAMAN</b> Framboisier, Ronce, Noisetier, Ortie, Mauve	Accompagne la grossesse, Apporte des nutriments (Fer), Permet une meilleur circulation, facilite le transit, Aide les contractions...	4€30 25 g				
<b>COCKTAIL DU LENDEMAIN</b> Menthe, Reine des P., Ortie, Souci	Rafraichissante, Fortifie et Purifie le Foie et la Peau, Chasse les maux de tête. Idéale en cure de Printemps ou après une grosse soirée	4€30 25 g				
<b>FEMINYTé</b> Framboisier, Sauge, Alchémille, Achillée	Soulage les douleurs menstruelles, tonique, Amère, pas pour femmes enceintes, aide à une bonne circulation	4€30 25 g				
<b>FLUIDITÉ</b> Noisetier, Achillée, Aubépine	Maintien des fonctions vasculaires <b>CIRCULATOIRE</b>	4€30 25g				
<b>RÊVES ETOILÉS</b> Tilleul, Asperule, Houblon	Relaxante, régule la tension, digestion agréable, favorise le <b>SOMMEIL</b>	4€30 20g				
<b>LaREBOUTEUSE</b> Cassis, Frêne, Reine des p., Bleuet	L' Antidote aux problèmes inflammatoires, favorise la souplesse des Articulations, éloigne la fièvre	4€30 25g				
<b>LES LUTINS</b> Framboisier Ronce, Sureau, Myrtille	Enfantine, Fruitée, calme les Maux de gorge, favorise la circulation	4€30 25g				
<b>THE à la Reine des Prés</b> R.d.p, Thé vert	Invite au Voyage, Stimulant, antioxydant, digestif, favorise perte de poids	4€30 45g				
<b>THE NOIR au Sureau</b> Thé de Ceylan, Sureau	Revitalisant, Astringent, Dépuratif, antivirale, favorise la transpiration	4€30 45g				
<b>Bruyère</b> 35g	Diurétique, antiseptique <b>URINAIRE</b> , dépurative, antirhumatisme	4€30				
<b>Fumeterre</b> 25g	Cure d'Autonne Elimination des déchets par les reins, la peau...	4€30				
<b>Hysope</b> 25g	Antiseptique, stimulante, expectorante, digestive aussi <b>AROMATE</b> Ressemble au Thym	4€30				
<b>Mauve</b> (fleurs) 10 g	Adoucissante (Maux de gorge...), Laxative	4€30				
<b>Mélisse</b> (Feuilles)	Nausée, Remontées acides, Coliques du nouveau née, Sédative	4€ 20g				
<b>Menthe poivrée</b> (feuilles)	Fraiche et digestive	4€ 20g				
<b>Reine des prés</b>	Anti-inflammatoire, astringente <b>ASPIRINE VEGETALE</b> ; aromatise les <i>desserts</i>	4€30				
<b>Romarin</b>	Tonique, dépurative... <b>AROMATE</b>	4€ 25g				
<b>Sureau</b> 25g	Antivirale, favorise la transpiration	3€70				
<b>TOTAL 2</b>						

HUILES SOLAIRES et BAUMES	Usages (Préciser si vous souhaitez sans HE Huile essentielle)	Prix 30 ml	16/07/21	17/09/21	17/12/21	TOTAL
<b>Huile Millepertuis HE Lavande</b>	Cicatrisant, Anti Inflammatoire / Brûlures, coups de soleil	5€00				
<b>Huile Arnica HE Genévrier</b>	Décontracturant, Anti-inflammatoire/Coups, hématomes	5€00				
<b>Huile Plantain HE Citron</b>	Cicatrisant, /Crevasses, pour les mains des Jardinier	5€00				
<b>BAUME Calendula</b>	Adoucissante, peau de bébé, /érythème fessier, irritations	5€00				
<b>GEMMOTHERAPIE/ Macérats</b>	Extraction dans l'alcool (30 degré) et le Miel entre 5 et 15gt/jr entre repas	Prix 30 ml				
<b>Bourgeon de Cassis</b>	Renforce la vitalité, Anti inflammatoire, Adaptogène entre 5 et 15gt/jr entre repas	12€				
<b>Jeunes p de Framboisier</b>	Règles douloureuses, ménopause,	12€00				
<b>Jeunes pousses de Ronce</b>	Restructure le terrain, insuffisances respiratoires, consolide tissus osseux	12€00				
<b>Bourgeons de Noisetier</b>	Circulation, Reminéralisant	12€00				
<b>Bourgeons de Sapin</b>	Favorise équilibre minéral et la fixation du Calcium	12€00				
<b>Teinture de Propolis</b>	Immunité, antiseptique, antibactérienne,	12€00				
<b>Teinture mère Gentiane</b>	Fortifie l'organisme, améliore la digestion	9€00				
<b>TOTAL 3</b>						