

**BIENVENUE CHEZ CATHERINE
HERBALISTE**

À PONTEVÈS (83670)

VENDREDI 4 AVRIL 2025



Ce premier vendredi d'avril ensoleillé, un petit groupe de 8 personnes, toutes adhérentes à notre association, s'est rendu dans le petit village de Pontevès. Ce qui nous a permis de goûter au confort de la voiture électrique louée par l'association pour l'occasion. Nous y avons rencontré Catherine LATIL, passionnée par les plantes sauvages, par leur transformation et connaisseuse de leurs bienfaits pour notre bonne santé et notre bien-être.



Pontevès est un village perché d'environ 800 habitants, niché au cœur de la Provence Verte, à proximité de Barjols et à une petite trentaine de kilomètres de Brignoles. Il est également situé aux portes du Verdon et est surplombé par le massif des Bessillons. Les habitants de ce charmant village sont les Pontois et les Pontoises.

Quand on arrive à Pontevès, l'œil est aussitôt attiré par **son Château** imposant, même s'il n'en reste que des ruines, situé sur une éminence rocheuse qui surplombe la plaine. De fait, nous nous y sommes rendus aussitôt pour y admirer ses beaux vestiges et ... y déguster un café.





Un peu d'Histoire : ce **Château de Pontevès** est cité comme *Castrum* dès 1021 ; il était la propriété du Monastère de Sainte Victoire à Marseille. Plus tard, les Seigneurs de Pontevès ont agrandi et amélioré le bâtiment. En 1233, a été ajoutée une porte en U, caractéristique du XIII^{ème} siècle, permettant l'accès à la cour.



* **La famille de Pontevès** semble être une famille de la noblesse française originaire de Provence mais cela n'est pas établi de façon certaine.



En 1370, Barral de Pontevès, viguier** de Marseille, devient Seigneur de Pontevès.

En 1650, le château est vendu à Pierre Maurel, financier aixois, dit le « *Crésus de Provence* », marié à Diane de Pontevès.

Il opère un réaménagement complet avec 3 corps de logis flanqués de 4 tours.

On compte 50 pièces dont 14 chambres, 4 caves, une chapelle et une galerie.

C'est à partir du XVIII^{ème} siècle que ce bel édifice tombe petit à petit à l'abandon.

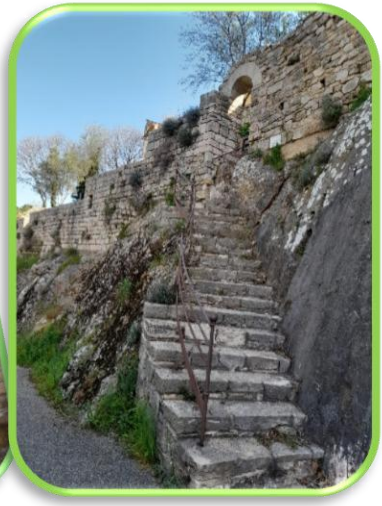
** **Le viguier** représente le prince dans une viguerie (circonscription administrative avec un viguier, un trésorier et un juge à sa tête).

Henri Bresc, Au pays des villages perchés



Au passage, dans la rue principale, un petit clin d'œil à l'église du Village :
« Église Saints Gervais-et-Protais de Pontevès ».

L'église Saint Gervais, seule, est mentionnée en 1135.
 La construction de l'église actuelle a eu lieu entre 1666 et 1669.



Après cet intermède touristique, nous avons rejoint **la maison de l'Artisane** où nous attendait Catherine. Pour cela, il nous a fallu gravir quelques marches afin de franchir une enceinte venue doubler celle de la forteresse.

Cette enceinte protégeait le village et a été édifée à la fin du XIIème siècle.



Guidés par une odeur florale, en l'occurrence celle du Romarin, nous voici arrivés Place Saint Marc.



Avant notre arrivée, Catherine avait déjà chargé le tube cylindrique de l'alambic, d'environ 3 kg de romarin fleuri bien tassé, dont la période de récolte idéale est de mai à juin.
Puis elle a mis l'alambic à chauffer.



L'alambic se compose de quatre éléments :

En bas, **le corps**, ventru, qui contient l'eau dont la température doit atteindre au moins 90°, placé sur la source de chaleur.

Le **chapiteau**, cylindrique, où sont serrées les herbes à distiller et par où passe la vapeur.

Le **col de cygne**, qui amène les vapeurs avec les essences au condenseur.

Le **condenseur**, où se refroidissent les vapeurs pour, ensuite, recevoir sous forme liquide, les huiles essentielles et les hydrolats.

Pour cette dernière phase, il est important que la température soit maintenue basse, en ajoutant de l'eau froide dans le condenseur.

Ci-contre : Catherine alimente le condenseur en eau froide.

Tandis que Marc récupère le trop-plein d'eau.

Les éléments volatiles passent par le condenseur d'où ils sortent pour être reçus en goutte-à-goutte et en très petite quantité dans des récipients en verre.

En 1h/1h15, nous avons ainsi obtenu 3 l d'eau florale pour environ 30l d'eau et 3kg de romarin.

Pour récupérer 1l d'huiles essentielles, il faudra 100 kg de romarin !

L'alambic que Catherine nous a présenté est un alambic "à colonne", servant à la séparation par chauffage puis refroidissement rapide des arômes contenues dans les herbes aromatiques. Ce type d'alambic sert à la production d'eaux florales, d'huiles essentielles mais également d'alcool.

Ainsi, traditionnellement, l'alambic est fabriqué en cuivre, utilisé pour sa malléabilité, sa bonne conduction de la chaleur et ses propriétés antibactériennes.

Son alambic, bien que sa forme soit ancienne, n'a qu'une trentaine d'années et a une contenance de 30 litres, le minimum, car le rendement en proportion aux apports est très petit.



Comme Catherine nous l'a expliqué, les alambics comme le sien sont en principe interdits, car pouvant servir à la production illicite d'eaux de vie, de marc, de calvados...

Si Catherine est amenée à transporter son alambic, elle le présente comme support pour ses présentations et jusqu'à présent, elle n'a pas été inquiétée.



Un alambic représenté sur un manuscrit médiéval.

Un peu d'Histoire : Sous des formes diverses, les alambics remontent à l'Antiquité, mais doivent leur forme actuelle aux savants arabes du Moyen Age, par qui a transité le nom, d'origine grec tardif « ambix » qui signifie « vase ». L'alambic fut d'abord utilisé pour fabriquer des eaux florales, des huiles essentielles ou des médicaments, avant de permettre la production d'eaux-de-vie par distillation de jus de fruits fermentés.

Traduction de l'arabe du mot « Alambic » : « **Envoyer des effluves de parfum à Dieu** » !

Le Romarin :



Catherine trouve ses plantes dans la nature et, jusqu'à peu, également en culture dans son jardin où elles étaient arrosées à l'eau de source.

Pour trouver du romarin à l'état sauvage, il faut aller dans les sous-bois. Même si c'est un arbuste de la région méditerranéenne, on n'en trouve pas partout. Notre forêt bagnolaise n'en regorge pas ! Aups, Pontevès, Villecroze... semblent être des lieux de cueillette idéals pour Catherine.

Un peu de botanique : Le romarin s'est adapté à une région sèche et ensoleillée grâce à ses feuilles, persistantes, vernies sur le dessus, et en aiguille, ce qui diminue la surface de contact avec le soleil et limite l'évaporation de l'eau. Non seulement, il résiste au soleil mais aussi à des températures pouvant aller jusqu'à -20°C.



Retour vers le passé :

Le romarin était utilisé il y a fort longtemps.

On en retrouve des traces dans les tombes égyptiennes. Mais c'est surtout à partir du 14^e siècle que le romarin fait de plus en plus parler de lui pour la simple et unique raison qu'il entre dans la composition de l'eau de la reine de Hongrie, **le premier parfum occidental !**

Plus proche de nous, au XVII^{ème} siècle, cette « eau miraculeuse » fut très utilisée par la célèbre Marquise de Sévigné.

“Elle est divine, je m'en enivre tous les jours. C'est une folie comme le tabac, je la trouve bonne contre la tristesse, c'est le soulagement de tous mes chagrins”.

Le Romarin était surtout utilisé pour ses propriétés aromatiques et cosmétiques et c'est par la suite qu'on lui a découvert des propriétés thérapeutiques.



Ces propriétés thérapeutiques, Catherine nous en a longuement parlé.

Son auditoire était particulièrement attentif, a pris des notes et n'a pas manqué de goûter à la production du jour !

Bien sûr l'hydrolat obtenu était mélangé à de l'eau ... de source (puisée à la fontaine en face) pour atténuer ses effets toniques et drainants.

**En hydrolat (concentré de plantes sous forme de lotion florale),
le romarin peut être utilisé par voie externe :**

- Il possède des tanins astringents, donc efficaces en lotion pour la peau pour un teint frais ;
 - Il possède également une action tonique qui améliore la circulation cérébrale et aurait des bienfaits sur notre chevelure.

Le romarin possède aussi des belles propriétés en usage interne :

- En fin de repas, il favorise la digestion des lipides ;
- Il stimule la vésicule biliaire et décongestionne le foie ;
- Il est utile en cas de fatigue et a un effet tonifiant et énergisant ;
- Il a des propriétés antiseptiques et expectorantes : il peut être utilisé en cas de petites blessures (feuilles de romarin écrasées sur les petites plaies) et en cas d'encombrement bronchique ;
- Il stimule les reins ainsi que les glandes cortico-surrénales (situées au-dessus des reins) ;
 - Il aide à réguler le système circulatoire.

Ses jolies fleurs bleues peuvent, en cuisine, servir de décoration et être mangées.



Utilisation de l'huile essentielle de romarin :

Il existe des huiles essentielles de romarin différentes de par l'exposition au soleil et la richesse des sols. Leur composition peut varier et certains phénols (molécule aromatique) peuvent se développer plus que d'autres.



Le romarin à Camphre, celui qui pousse sous nos contrées. Il va agir sur le système neuromusculaire et sur tout ce qui est douleurs (arthrite, arthrose ...).



Le romarin à Verbénone : on le récolte en Corse ! Il est actif sur les problèmes digestifs et hépatiques.
Cependant, il faut éviter de dépasser les doses conseillées.
En principe, on fait des cures de 2 à 3 semaines.
On administre ces posologies seulement à partir de 12 ans !



Le romarin à Cinéole qui vient du Maroc est expectorant et est bon pour la mémoire.

Remarques : toutes ces recommandations notées pendant l'exposé et glanées sur Internet, ne sont pas exhaustives. Je ne me risque pas non plus à vous donner des dosages.
Catherine se fera un plaisir de vous conseiller de façon éclairée.
N'hésitez pas à la contacter pour plus d'informations !

latil.cath@gmail.com – Tél : 06 31 59 85 04



Quoi de mieux qu'un moment de repos sous les micocouliers tels qu'ils se présentent nus en ce début d'avril !
 Pour compléter notre pique-nique, Catherine nous a fait goûter ses délicieuses tisanes à base de plantes, aux arômes subtils de menthe, sauge, verveine ...



Au centre : un micocoulier comme nous l'aurions vu, si nous étions venus plus tard.
Les différentes étapes : la **floraison** insignifiante courant avril-mai, qui a lieu en même temps que la **feuillaison**. Les petites fleurs sont hermaphrodites.
 La pollinisation s'effectue grâce au vent.
Ses fruits, appelés communément « micocoules », sont comestibles à maturité en septembre-octobre. Ils sont très appréciés par les oiseaux.
Le micocoulier est un arbre d'une grande longévité de plus de 600 ans !
 Pour en savoir plus sur le micocoulier et notamment son histoire, sa symbolique, je vous conseille, entre autres, le site suivant : etudesheraultaises.fr



Un petit tour par la boutique de Catherine qui propose des produits de sa propre fabrication et où chacun a pu trouver celui qui lui convenait.
 Merci à Catherine pour son accueil et de nous avoir offert l'opportunité de découvrir ce bel endroit.
 Merci à Anick Lefèvre et à Anne Vernon pour, respectivement, les photos et les informations très fournies sur l'alambic, qui m'ont permis d'illustrer et d'éclairer ce compte-rendu.