

# PRODUITS DE MONTAGNE

*Se nourrir mieux et utiliser les plantes pour se faire du bien à l'intérieur et à l'extérieur est un besoin essentiel. Nos plantes se consomment et s'encapsulent, on peut les contempler et les cuisiner, les cueillir, les photographier, les sentir, en conscience ou tout simplement écouter ce qu'elles ont à nous apprendre.*

## PLANTES

Voici ici les meilleurs endroits pour découvrir la flore de montagne et ses bienfaits.

La « Yourte végétale » à Saint François Longchamp est avant tout un état d'esprit, des valeurs et convictions fortes autour d'un projet familial. Au-delà des bons produits de la ferme, des plantes médicinales sont aussi cultivées sur place et Aurélie propose des consultations de naturopathie. Dans le même esprit, vous retrouverez de bonnes tisanes et liqueurs à la yourte de l'herbier du Dévoluy.

La ferme du bien-être à Gérardmer dans les Vosges a cela d'atypique qu'elle est spécialisée dans les huiles essentielles, notamment de sapin (tonifiante et anti-inflammatoire). De nombreuses balades proposées par des accompagnateurs en montagne permettent de coupler randonnée facile et découverte des plantes, comme à Notre Dame de Bellecombe par exemple. La journée botanique de Combloux débute par une balade matinale sur le thème de la naturopathie, suivie d'un pique-nique et d'un atelier pratique.

Pour un séjour en immersion sur ce thème, direction Métabief dans le Jura pour le **stage** bien-être et plantes au chalet d'alpage La Champagne, en pleine nature. Au programme, des repas élaborés par les participants, des cueillettes, des initiations massages, de la danse thérapie...

Deux derniers bons plans :

- Pour faire le plein de vitamine C, ne quittez pas les Alpes du Sud sans vous rendre chez David Viveau, producteur d'argousier, proche du Sauze, dans la vallée de l'Ubaye.

- La fleur de mélèze est la fleur de la confiance en soi. Elle est discrète, magnifique et se cueille au printemps. Stéphane

Bertrand-Pellisson, chef du restaurant Les Gardettes à Orcières, travaille la fleur de mélèze pour en faire des sorbets et confitures, de quoi ravir les papilles des fins gourmets. Il propose de découvrir les vertus des plantes sauvages lors de l'atelier « Saveurs des plantes de montagne », et c'est gratuit !

## COSMETO

Nous avons demandé aux attachés de presse de nos stations quels étaient leurs bons plans en matière de bien-être et de cosmétiques.

Plusieurs stations proposent de fabriquer soi-même sa propre crème à base de plantes de montagne. Avec Plant'essences, partez sur le terrain de l'Alpe du Grand Serre pour découvrir des végétaux aux bienfaits incroyables à quelques pas de la route seulement et apprenez à les transformer en produit cosmétique. A Montchavin La Plagne, l'atelier DIY permet de réaliser différents onguents 100% naturels (baume à lèvres, crème visage, gloss, crème pour les mains).

Bien-sûr, si vous ne souhaitez pas mettre la main à la pâte, il y a des marques de cosmétiques typiquement montagnardes, avec des nouveautés chaque année.

Raphaëlle Monod, ancienne championne du monde de ski de bosses et médaillée olympique originaire de La Clusaz, a pu découvrir différentes méthodes de soin à travers le monde grâce au sport de haut niveau et ses contraintes qui l'exposait à des conditions climatiques extrêmes. Elle a récemment lancé la marque « SNÖ éternelle ». Formulée par des experts, sportifs de haut niveau et passionnés, la petite trousse réunissant 3 produits (huile pour le corps, crème de jour et crème solaire) fait sans aucun doute partie des « must-have » de cet été.



Flore du Grand Bornand

Tout récemment, l'Occitane a officialisé une nouvelle gamme utilisant l'eau de la Fontaine Pétrifiante située à Réotier (proche de Saint Véran en Queyras).

Les **eaux montagnardes** se retrouvent dans de nombreux produits, comme la crème de soin des Bains de Saint Thomas (proche de Font Romeu dans les Pyrénées), la gamme des thermes de Saint-Gervais Mont-Blanc (qui mixe eau thermale et plantes alpines).

Dans le Vercors, Laurent et Mélanie Baras ont créé la société Perle de Jument en 2010 dans le but de valoriser au mieux leur

élevage de chevaux Haflingers ainsi que le lait de jument bio, mis en pot avec une large gamme de crèmes, compléments alimentaires, soins... Matière noble, le lait de jument est peu connu et sa qualité exemplaire.

Génépi, genévrier, sapin, eau thermale des montagnes... Ces bons ingrédients sont aussi mis en pot pour créer des onguents aux vertus insoupçonnées. Plus d'informations : [presse.france-montagnes.com/plantes-elixirs-et-cosmetiques](http://presse.france-montagnes.com/plantes-elixirs-et-cosmetiques)

*Retrouvez dans un prochain flash presse notre inventaire des spas 2019 et des idées de soins à réaliser à la montagne.*