Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2016)
Heft: 79

Artikel: Jardins : ces plantes qui soulagent les maux
Autor: Tschumi, Marie
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-830605

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

loisirs&maison

GRANDS-PARENTS 62
Ecouter les confidences de ses petits-enfants: un miracle qui a ses limites.

OISEAUX 64
Ils sont blessés ou mal en point: La Vaux-Lierre les récupère pour les remettre d'aplomb.

RACINES 66
L'arbre généalogique de Thierry Barrigue.

LISBONNE 74
La capitale portugaise doit beaucoup à ses tramways.

Jardins

Ces plantes qui soulagent les maux

C'est au printemps que les plantes en pots réapparaissent sur nos balcons. Faciles à cultiver, elles possèdent des vertus insoupçonnées.

« Qui a de la sauge dans son jardin n'a pas besoin de médecin. » Nos ancêtres avaient déjà bien compris l'effet que peuvent avoir certaines plantes sur notre santé. Il en existe des dizaines, à cultiver au printemps, sur un petit lopin de terre ou, tout simplement, en pots, sur son balcon, comme le thym, la mélisse ou la lavande, pour ne citer qu'elles *(lire page suivante)*. Kurt Hostettmann, Dr en chimie et anciennement professeur et chercheur aux Universités de Lausanne et de Genève affirme que, fraîches >>>

martiapunts

Ces plantes doivent être placées à des endroits bien ensoleillés et être arrosées régulièrement, même tous les jours quand il fait très chaud.

SAUGE
Les fleurs ou les feuilles de sauge sont idéales, en infusion, contre la transpiration excessive, les troubles de la digestion et ceux liés à la ménopause. Elles sont aussi utiles, en gargarisme, contre les maux de gorge.

THYM
Antibactérien et expectorant, le thym est indiqué pour traiter une inflammation des voies respiratoires. Tiges, fleurs et feuilles infusées agissent aussi contre les spasmes abdominaux et nettoient les petites plaies.

MÉLISSE
Les feuilles de mélisse sont particulièrement efficaces contre les troubles du sommeil, grâce à leur effet sédatif. Une tisane de mélisse aide ainsi à mieux dormir. Elles sont aussi utiles contre les ballonnements et les flatulences.

LAVANDE
Les fleurs de lavande facilitent l'endormissement et permettent de lutter contre les migraines et les troubles digestifs. En usage externe, une infusion refroidie peut soulager les petites plaies et les brûlures superficielles.

ROMARIN
Les aiguilles de romarin agissent contre les problèmes de foie et sont utilisées pour l'hygiène buccale. Des travaux montrent aussi que le romarin peut contribuer au maintien des fonctions cognitives (mémoire et concentration).

ou séchées, les fleurs ou les feuilles de ces plantes médicinales peuvent aider à soulager différents maux: douleurs à l'estomac, à la tête, problèmes de sommeil, d'appétit, irritations…

Leurs effets secondaires sont quasiment inexistants et, dans tous les cas, bien moindres que ceux des médicaments. Sans compter que ces préparations — si elles ne soignent pas tout — sont bon marché (comptez quelques francs seulement), et donc nettement plus économiques que n'importe quel remède acheté à la pharmacie! Pour en profiter pleinement, on peut les boire en tisane (il suffit de les infuser dans de l'eau chaude), en imbiber des compresses ou, tout simplement, en parsemer les plats pour leur donner du goût. Car nombre d'entre elles sont également des herbes culinaires.

PRÉPARATION ET CONSERVATION

Habituellement consommées fraîches, il est tout à fait possible de sécher les fleurs et les feuilles de ces plantes pour les conserver plus longtemps. Pour ce faire, il ne faut jamais les exposer directement aux rayons du soleil, au risque de détériorer leurs principes actifs. Mais, comme le conseille notre spécialiste, simplement les mettre dans du papier ménage au soleil, dedans ou dehors. Et attention : ne jamais dépasser 40° C (donc pas de four) et éviter les endroits trop humides, susceptibles d'encourager les moisissures.

Une fois séchées, placez-les dans un bocal ou dans un sachet en papier (mais pas de sacs plastiques), à l'abri du soleil, dans un endroit sec et modéré. Avec une exception cependant: si les fruits de l'aronia ne sont pas mangés au fur et à mesure, il ne faut surtout pas les sécher, mais les mettre au congélateur, pour conserver toutes leurs vertus.

« Pour faire sécher ces plantes, ne les exposez jamais directement aux rayons du soleil. »
KURT HOSTETTMANN, DR EN CHIMIE

CULTURE ET ENTRETIEN

Il vaut mieux acheter ces plantes déjà en pots plutôt que de se procurer des graines adaptées pour des semis en pleine terre. Nathalie Kobel, responsable du Garden Centre Mottiez Fleurs et Paysages SA à Collonges (VS) explique qu'il est ensuite essentiel de les rempoter dans des contenants bien plus grands (en terre cuite ou en plastique), dont le diamètre est d'au moins 30 centimètres. On peut aussi regrouper plusieurs de ces plantes dans un seul et même bac. Mais, compte tenu de leur développement important, il faut toujours veiller à leur laisser suffisamment de place. En bref, plus elles ont de l'espace, mieux c'est.

Au moment de les rempoter, il suffit d'ajouter du terreau universel et de

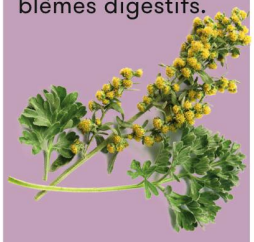
CAMOMILLE
Les fleurs de la camomille infusées sont efficaces contre les maux de ventre et aident à la digestion. En usage externe, imprégnées à des compresses, elles calment les irritations et cicatrisent les plaies.

SARRIETTE DE MONTAGNE
Selon les Grecs, la sarriette est l'herbe du bonheur… En d'autres termes, elle serait un précieux aphrodisiaque ! En infusion, son effet serait moins immédiat que lorsqu'elle est saupoudrée (sèche) sur des plats ou fraîche dans une salade.

LIVÈCHE
C'est l'herbe à Maggi ! Les feuilles donnent beaucoup de goût aux plats. Bon digestif (en infusion) et un excellent diurétique, pour tous ceux qui ont des problèmes de sécrétion urinaire.

ARONIE À FRUITS NOIRS (ARONIA)
Très riches en antioxydants, ces fruits aident à lutter contre les refroidissements et la grippe. Ils permettraient aussi de prévenir le cancer, de conserver la mémoire et d'abaisser le taux de cholestérol.

ABSINTHE
Son goût, très amer, peut en rebuter certains. Mais les feuilles et les fleurs d'absinthe sont idéales, en tisane, contre l'inappétence, soit le manque d'appétit et pour les problèmes digestifs.



l'engrais granulé pour plantes aromatiques, qui durera toute la saison. Ou d'acheter de l'engrais liquide qu'on mélangera avec l'eau de l'arrosoir.

EMPLACEMENT ET ARROSAGE

Pour une croissance optimale, les pots ou les bacs doivent être placés à des endroits bien ensoleillés, la lavande en particulier, ou éventuellement mi-ombragés (pour la camomille), mais pas totalement à l'ombre. Pour ce qui est de l'arrosage, tout dépend, bien sûr, de la météo. Dans tous les cas, « ne comptez jamais sur la pluie », note Nathalie Kobel, qui ajoute que, durant l'été, il faut penser à bien les arroser, « de façon contrôlée et régulière ». Et même tous les jours, quand il fait très chaud. Veillez aussi à ce que la terre ne soit pas constamment humide : il faut la laisser sécher entre deux arrosages. Enfin, notons que, même durant la saison d'hiver, il faudrait les arroser quelquefois, surtout quand il fait beau. Et d'autant plus si les pots sont regroupés contre une façade et protégés de la neige.

C'est d'ailleurs là aussi l'un des avantages de ces plantes dites « vivaces ». L'hiver, elles « s'éteignent », mais réapparaissent ensuite au printemps, puis germent en été. Et, ainsi de suite, pendant plusieurs saisons. Il suffit de couper le bout de leurs tiges à la fin de l'automne et avant les premières gelées. Pour le reste, pas besoin d'entreprendre quoi que ce soit. La plupart d'entre elles peuvent rester dehors toute l'année, puisqu'elles résistent aux grands froids et au gel.

MARIE TSCHUMI

Tout savoir sur les plantes anti-âge
Découvrez notre offre spéciale abonné en **page 73.**

Rien de tel qu'une infusion pour se remettre d'aplomb !

emberiza, Dionisvera, Martina_L, DyNAMiyS, motorolka, Volosina, Yasonya, Dionisvera, Dionisvera et Bildagentur Zoonar GmbH