Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2019)
Heft: 112

Artikel: Une pharmacie sur votre balcon
Autor: Veuthey, Chloé
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-906104

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: 12.07.2025

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

Une pharmacie sur votre balcon

Pour soigner les maux du quotidien, quoi de mieux que les plantes ? Certaines se cultivent très bien en pot, sur un bord de fenêtre ou un balcon.

Mal de gorge, rhume, difficultés à s'endormir, anxiété ou encore troubles de la digestion. Ces affections fréquentes peuvent être soulagées par des plantes. Les cultiver permet donc de les avoir toujours à portée de la main. Et, afin de continuer d'en disposer une fois la belle saison passée, pensez à les sécher pour les conserver !

Si on veut respecter les besoins de chaque plante — tant pour l'arrosage que pour l'exposition —, il est préférable de planter une espèce par pot ou les associer selon leurs besoins en arrosage et exposition au soleil. Question matériau, la terre cuite ou le bois sont des matières qui conviennent mieux que le plastique, qui a tendance à surchauffer en plein soleil.

CHLOÉ VEUTHEY

LE THYM *(Thymus vulgaris L.)*

Usages et propriétés : en infusion, les feuilles de thym apaisent la toux et les maux de gorge. Généralement, le thym aide à lutter contre les infections de la sphère ORL. En décoction et appliqué en compresse, il permet de désinfecter les petites plaies.

Culture : sol léger, pauvre et sec. Pour un bon drainage, disposez un caillou au fond du pot et tapissez le fond d'un ou de deux centimètres de gravier.

LA MELISSE *(Melissa officinalis L.)*

Usages et propriétés : apaisant digestif et nerveux, la tisane de mélisse est indiquée en cas de troubles du sommeil et pour réduire l'anxiété. En friction, les feuilles fraîches soulagent les piqûres d'insectes. Son action antispasmodique soulage, par ailleurs, les douleurs dues aux règles.

Culture : sol frais, lourd et riche en matière organique, au soleil ou à la mi-ombre. La mélisse est une plante rustique qui pousse facilement et supporte le gel. Rabattre la plante permet à de nouvelles pousses d'apparaître, tandis que les tiges coupées peuvent être directement replantées.

LA SAUGE *(Salvia officinalis)*

Usages et propriétés : la tisane de feuilles de sauge est indiquée en cas de troubles hépatiques et digestifs. En gargarisme, elle soulage les maux de gorge, mais aussi les aphtes. Riche en hormones végétales, la sauge peut aider en cas de troubles liés à la ménopause et la périménopause, en limitant notamment les sueurs nocturnes et les bouffées de chaleur. Attention toutefois aux contre-indications, notamment chez les personnes atteintes de cancers hormonodépendants *(NDLR, la majorité des cancers de la prostate et du sein, par exemple)*.

Culture : la sauge aime le soleil et la terre un peu sèche et légère. Elle peut résister à des températures négatives, mais, cultivée en pot, il est préférable de la rentrer pour l'hiver.

LA LAVANDE *(Lavandula)*

Usages et propriétés : la lavande a des propriétés calmantes : infusées, ses fleurs permettent de réduire l'anxiété et aident à l'endormissement. En décoction, elle soulage foulures, entorses, contusions et douleurs rhumatismales.

Culture : au chaud et au soleil, dans un sol léger et bien drainé. Attention aux excès d'eau. Certaines variétés résistent à des températures négatives. La plante doit être taillée chaque printemps.