Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 22 (1992)

Heft: 9

Rubrik: Docteur nature : la noisette : vivre comme "coque" en pâte

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: 13.07.2025

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

La noisette: Vivre comme «coque» en pâte

Docteur Nature

Paul Vincent

Ce n'est pas seulement l'écureuil qui a intérêt à mettre les noisettes à la Caisse d'Epargne de nos amis français: le noisetier est aussi un docteur Buisson de septembre. En gastronomie, la noisette est surtout une huile (3 kg décoquillés pour un litre) et plus encore des desserts: noisettines en pâte à sablé fourré, crème écureuil en ramequins et liqueur. Mais le noisetier est plus près de l'armoire à pharmacie que du buffet de cuisine: avec son amande, ses châtons, son écorce, ses feuilles, ses rameaux.

L'amande était déjà le dessert - et le plat de résistance - de l'homme préhistorique. Au XVIIe siècle, elle avait la réputation - hasardeuse - de guérir coliques néphrétiques, gravelle et lithiase.

Aujourd'hui, elle est le petit plat reconstituant de l'alpiniste.

Infusée dans le vin blanc, elle serait diurétique. En huile, la noisette est, en plus, un traitement d'appoint contre le ténia: une cuillerée à soupe le matin à jeun pendant 15 jours. L'huile sert aussi à préparer crèmes de beauté et laits nourrissants.

Les châtons, depuis les essais de sainte Hildegarde, au VIIe siècle, étaient censés vaincre - miraculeusement - la scrofulose. Maintenant, ils se spécialisent dans l'amaigrissement et l'anti-sénescence.

En déduction, à la dose de 30 g par litre, ils constituent une petite cure contre l'obésité. Les fleurs avaient jadis la réputation d'apaiser l'épilepsie. Elle ne semblent pas avoir, comme les châtons, de vertus particulières.

L'écorce, chatoyante et moirée, d'abord brune, puis gris argent, est l'élément le plus actif. Elle s'administre souvent en décoction. Elle est astringente et adoucit donc les règles douloureuses et les fièvres intermittentes.

La décoction - 30 g par litre d'eau bouillante - est sédative et cicatrisante - l'écorce de racine plus que celle des rameaux.

Contre les hémorragies, on ajoute un demi-litre d'alcool dédoublé (40°) et on l'utilise en compresses.

Contre les ulcères variqueux, on fait en décoction un «vin» de noisetier: pansements avec un mélange d'un litre ce vin rouge et d'un litre d'eau où ont bouilli 50 g d'écorce.

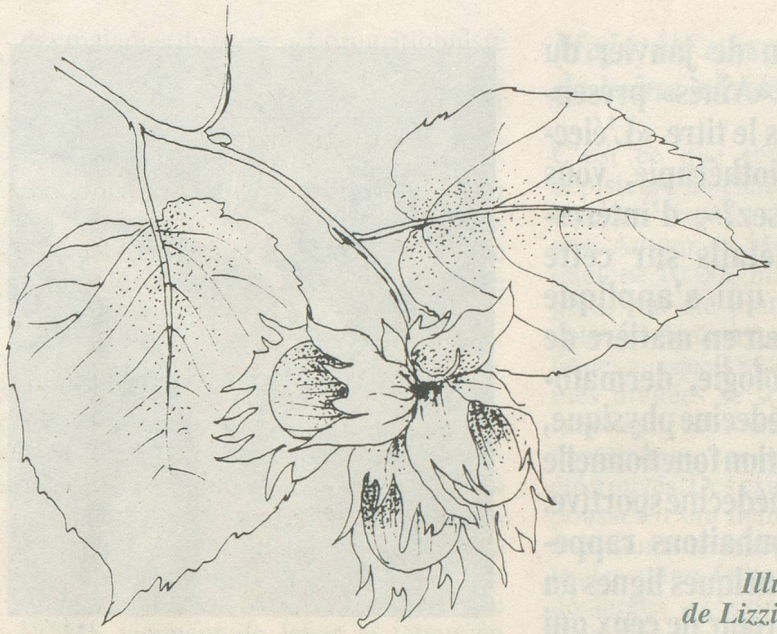

Illustration de Lizzie Napoli

Les feuilles, molles et douces, régulièrement dentées, étaient jadis ramassées par les montagnards suisses: séchées, elles étaient employées en poudre ou en farine pour l'engraissement des porcs et en nourriture des chèvres. Du moins les feuilles de printemps: dès le mois d'août, elles deviennent coriaces et sont dédaignées des animaux.

Jadis, tout maréchal-ferrant de hameau, vétérinaire à la sauvette, cueillait les fleurs mâles (châtons) avant l'émission de la poussière jaune des étamines. Séchées, elles préservaient de la pousse des chevaux qui les léchaient et soignaient les maladies intestinales des chèvres et des moutons.

Mais ce sont les feuilles, plus que les fleurs, qui sont utiles contre les plaies atones et les ulcères des jambes: les pansements se font avec l'infusion de 30 à 40 g de feuilles fraîches dans un mélange égal d'eau et de vin. En extrait fluide - 60 à 80 gouttes - contre les oedèmes des jambes, les varices et autres troubles circulatoires. En infusion légère - 25 g par litre d'eau bouillante macérés une nuit - elles sont au service patient de l'homéopathie, dans les cas de congestion veineuse et d'hémorroïdes. Le noisetier est vaso-constricteur et assez dépuratif pour purifier les dermatoses.

Les jeunes rameaux ont une écorce qui joue un rôle, en décoction de 25 g par jour, contre les états fiévreux. Les spécialités pharmaceutiques à base de feuilles de noisetier sont classiques en alopathie, homéopathie, thérapeutique vétérinaires. Elles contiennent particulièrement des vitamines P et des flavanoïdes - surtout du myricitroside rhamnoside, du myricetol et des tanins catéchiques.

Le noisetier est magique, à travers la baguette de coudrier des sourciers. Mais il ne se contente pas d'être un compteur d'eau de source. Il fait même partie de la Régie des tabacs à la sauvette: pendant l'Occupation de 1940 riche en disette, les Français ont fumé, héroïquement, des feuilles de noisetier en guise de Maryland. L'«herbe à Nicot» des haies.

Dans le petit sac d'étoffe verte de sa cupule, la noisette va vous permettre de vivre comme «coque» en pâte. ■