

# Des plantes pour tous les âges

Autor(en): **Pidoux, Bernadette**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **38 (2008)**

Heft 11

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-827090>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Des plantes pour tous les âges

Passionné par la phytothérapie, Kurt Hostettmann, docteur en chimie et chercheur à l'Université de Genève, propose aux femmes un livre sur les plantes qui leur sont salutaires.

La phytothérapie est à la mode et les femmes en particulier se tournent facilement vers les plantes plutôt que vers des préparations pharmaceutiques pour des maux simples et courants. De la puberté à la ménopause, la vie d'une femme est émaillée de douleurs et de petites affections désagréables. Depuis toujours, on utilise certaines plantes pour lutter, par exemple, contre les troubles de la menstruation. Aujourd'hui, des études scientifiques viennent appuyer et préciser l'emploi traditionnel de certains végétaux. Comme l'explique le professeur Hostettmann, l'utilisation des plantes n'est pas anodine ni non plus sans risques.

## Contre la cystite

La cystite peut toucher les femmes à n'importe quelle période de leur existence. Pour combattre les colibacilles responsables de l'infection, le raisin d'ours à l'action antibactérienne est efficace sous forme de gélules, ou en tisanes, mais son goût amer n'est pas très agréable. La canneberge connaît également un grand succès auprès de celles qui souffrent de cystites récurrentes. En plus d'être active contre les infections urinaires, cette baie originaire d'Amérique du Nord a des vertus antioxydantes, c'est-à-dire qu'elle a un effet anti-âge et qu'elle protège le système cardiovasculaire. Les Amérindiens utilisaient la can-

neberge en bain de bouche pour leur hygiène bucco-dentaire. Des études scientifiques ont prouvé qu'elle réduisait en effet la prolifération des bactéries responsables de la carie dentaire. La canneberge est disponible en tablettes ou en jus. Il faut éviter d'en consommer si l'on prend en même temps des anti-coagulants, précise le professeur Hostettmann.

Il est important de parler à son pharmacien des médicaments que l'on ingère, avant de suivre un traitement à base de plantes, pour éviter des interactions.

Saviez-vous que la myrtille faisait partie de la pharmacopée européenne depuis des siècles? Elle est indiquée contre les diarrhées aspécifiques, mais aussi pour l'amélioration de la microcirculation. La petite baie bleue soulage les insuffisances veineuses (jambes lourdes, varices, hémorroïdes). Elle a aussi une action en ophtalmologie, puisqu'elle renforce la vision nocturne. C'est pour cette raison que les pilotes des Forces alliées devaient absorber du concentré de myrtilles, avant chaque mission aérienne nocturne, pendant la Seconde Guerre mondiale!

Le livre de Kurt Hostettmann comporte des recettes pratiques et des anecdotes qui rendent sa lecture agréable et pleine d'informations intéressantes. ■

*Tout savoir sur les plantes pour la femme*, Prof. Kurt Hostettmann, Editions Favre.



Bab.ch

## La sauge en tisane

La vertu thérapeutique la plus remarquable de la sauge est sa capacité à inhiber la transpiration. Cette action débute environ deux heures après l'ingestion de la plante et peut durer vingt-quatre heures. Cette propriété devrait intéresser les femmes victimes de bouffées de chaleur accompagnées de sudation, en période de ménopause. Pour une tisane, verser 1,5 à 2 dl d'eau bouillante sur deux cuillères à café de feuilles de sauge sé-

chées, filtrer après cinq minutes. Deux ou trois tasses par jour sont recommandées. En cas de transpiration nocturne, il est utile de boire une ou deux tasses avant d'aller dormir.

La sauge est aussi indiquée contre les troubles digestifs et en usage externe contre les inflammations de la bouche et de la gorge. On peut aisément la faire pousser en pot sur un balcon et conserver ses feuilles séchées toute l'année.