Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 38 (2008)
Heft: 11

Artikel: Des plantes pour tous les âges
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-827090

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: 11.07.2025

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

Par Bernadette Pidoux

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 antivieillissement et qu'elle protège le système cardiovasculaire.

Les Amérindiens utilisaient la canneberge 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 Hosttetmann 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 séchées, 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.