

Quand Dame Nature dispense ses remèdes

Autor(en): **Kottelat, Isabelle**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2009)**

Heft 5

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-832272>

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.

Quand Dame Nature dispense ses remèdes

Le secret des simples et les vertus des plantes médicinales, c'est la balade que propose une famille d'herboristes fribourgeois. A travers champs et forêts.

Aie! une piqûre d'insecte menace de gâcher la promenade en forêt! Ni une ni deux, Claude Roggen cueille une longue feuille fine, la triture et l'enroule comme une gaze sur la méchante morsure. En quelques minutes, la douleur s'en va, l'inflammation se calme. Magique? «Naturel, répond l'herboriste, l'œil malicieux. C'est l'une des vertus du plantain.» Nul besoin de courir le monde à la recherche de plantes miraculeuses, ici aussi, la nature offre des remèdes. Il suffit de se pencher. Et de savoir regarder. Pour ça, les druides de chez nous valent les chamans d'ailleurs. Claude Roggen est de ceux-là.

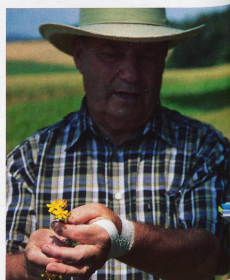
Dans sa famille, on est droguiste de père en fils et en fille depuis trois générations. Trois de

ses quatre enfants tiennent des échoppes à Domdidier, Estavayer-le-Lac et Romont. «Marchands de drogues!», rigole Claude Roggen, car toutes les plantes médicinales répondent à cette appellation.

Depuis longtemps, l'herboriste emmène en randonnées botaniques les droguistes professionnels suisses. «C'est bien joli d'apprendre les 150 drogues, mais les voir dans la nature donne d'autres affinités.» Ce credo, il l'applique aussi aux non-initiés, puisqu'il propose des balades botaniques au grand public depuis plus de 20 ans.

Un savoir ancien

«Ce ne sont pas des marches pour sportifs, mais pour apprendre. Les gens prennent des notes en chemin», raconte Emanuel Roggen, qui suit les traces de son



Une balade avec Claude Roggen est l'occasion d'un léger grandeur nature.

père. «Notre époque vante les plantes exotiques, alors qu'on ne connaît plus celles qui poussent chez nous», regrette-t-il.

Leurs balades attirent des adeptes de plus en plus jeunes soucieux de redécouvrir les bienfaits des remèdes de grand-mère. «Regardez le millepertuis, raconte Claude



Une balade avec Claude Roggen est l'occasion d'un léger grandeur nature.

Roggen, ramassant au bord d'un champ une plante aux fleurs jaunes en étoiles. Il y a quelques années, l'industrie pharmaceutique a perdu la moitié de son chiffre d'affaires en matière d'antidépresseurs légers à cause de cette plante. Le millepertuis, c'est le soleil interne. Un excellent remède contre la dé-

prime et sans effet secondaire, à prendre sous la forme de tisane.»

Face aux médicaments, le droguiste prend le parti de la nature qui offre des produits plus facilement assimilables par notre organisme. «Et moins chers pour les caisses maladie!» A la place de la vitamine C en comprimés, le druide de Domdidier prône le cynorhodon. Contre le stress ou la nervosité, particulièrement chez les femmes, Claude Roggen vante la mélisse, excellente en infusion.

Une couleur pour chaque organe

La forme et la couleur des plantes permet déjà de déterminer leur usage. «Les plantes rouges, comme l'aubépine, sont bonnes pour le cœur, la circulation; les vertes plutôt pour le rythme, le souffle; les jaunes presque toujours pour les organes internes comme la vessie ou le foie.» L'emplacement en dit long également. Le plantain, par exemple, pousse

toujours sur la terre tassée, là où on marche.

N'est-il pas risqué de cueillir ses propres remèdes? «Au contraire, s'enflamme Emanuel Roggen, on est en face du danger inverse: l'ignorance. Prenez la belladone. Autrefois, chaque enfant savait que c'est une plante poison. Aujourd'hui, on déplore de fréquents accidents: 7 à 8 fruits sont mortels pour un enfant! Le risque ne vient pas de la plante, mais de sa méconnaissance. Il ne sert à rien de dire aux forestiers d'éliminer tous les plantes de belladone des forêts!»

La promenade arrive à son terme. Mais à deux pas des voitures, on découvre encore des trésors, en l'occurrence un brin de cumin. Saviez-vous que jadis cette plante avait une aussi grande valeur que le sel? Il en reste quelques belles expressions en allemand, comme *chümmi spalte* ou quelqu'un qui coupe le cumin en deux pour désigner un avaré...

Isabelle Kottelat

EN SAVOIR PLUS

Randonnées avec les Roggen:

- 13 et 20 septembre, balade d'un jour; - 7 octobre (après-midi). **Prix:** 15 fr. par adulte, enfants gratuits. Plus d'infos sur www.roggen.ch ou par tél. 026 652 32 02.

Autres balades

- Les herbettes en fête, 12 et 13 septembre à Charmey. www.herbettesenfete.ch - Sentier des herbettes à Morrens (VD), visite guidée les vendredis à 18 h, jusqu'à fin septembre. 021 731 49 43 079 239 78 58.

Trèfle blanc



Ses fleurs blanches sont utilisées en infusion contre les pertes blanches chez les femmes.

Utilisation: quelques fleurs dans une tasse, verser l'eau bouillante et laisser infuser, à couvert, 5 à 10 minutes.

Fougère



Contre les rhumatismes. Légèrement paralysante, la fougère tient à distance la vermine et les insectes.

Utilisation: remplir des sachets en tissu de fougères séchées pour éloigner les insectes dans la maison.

Achillée mille-feuille



Aussi appelée herbe du guerrier, l'achillée mille-feuille contient les mêmes principes actifs que la camomille. Anti-inflammatoire et puissant désinfectant naturel, la plante soulage les maux du bas-ventre, les règles douloureuses, les problèmes de foie.

Utilisation: une tête de fleurs ou la tige et les feuilles en infusion.

Plantain



Vulnérable, le plantain guérit les petites blessures, les piqûres d'insectes, les brûlures d'ortie (les deux plantes poussent d'ailleurs toujours côte à côte). Sa variété à larges feuilles, ressemblant à des lobes d'oreille, constitue le remède principal

contre l'otite.

Utilisation: casser la tige, sortir les nervures de la feuille, en faire une petite pelote qu'on met à l'entrée de l'oreille. Après 2-3 minutes, la douleur passe.

Thé froid maison



Cueillir des feuilles de framboisier, de ronce (mûres sauvages) et de fraisières (ces plantes poussent toujours ensemble). Faire une infusion en proportion d'un tiers de chaque plante. Laisser refroidir, ajouter du sucre selon le goût, ou de la stevia, une plante qui sucre naturellement!