

Une pharmacie sur votre balcon

Autor(en): **Veuthey, Chloé**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Génération**

Band (Jahr): - **(2019)**

Heft 112

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-906104>

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.



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.

CHLOË 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 piquûres 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 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.

