Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 22 (1992)

Heft: 4

Rubrik: Docteur nature : ne changez pas de "chêne" c'est l'arbre de vie

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: 10.07.2025

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

Ne changez pas de «chêne»: c'est l'arbre de vie

Docteur nature

Paul Vincent

C'est en avril que commencent à s'ouvrir les fleurs femelles du chêne, en groupe de 2 à 5 à stigmates rouges, tandis que ses fleurs mâles sont en longs chatons retombants, à calice et corolle couleur olive.

Les chênes constituent un grand peuple de la forêt: ils sont plus de 50 variétés à se disputer les futaies. De quoi «changer de chênes» plus souvent et avec plus de profit qu'à la télévision. Ce sont les glands qui se faufilent, humblement, dans le temple de la gastronomie: ils renferment de la glucosine. Mélangés au chocolat, après avoir été torréfiés et moulus, ils donnent une friandise antidiarrhéique. Mais ils sont surtout connus pour donner un «café» de disette, excellent pour l'estomac plus que pour le palais: en Suisse, on préfère l'«arabica». Broyé en farine, le gland est entré, avant le froment, dans la cuisine sommaire des anciens peuples d'Asie et il est toujours consommé, torréfié ou cru, dans plusieurs provinces d'Espagne. Quant à la mousse de chêne, elle a été utilisée, particulièrement dans l'Egypte antique, comme levain pour faire du pain. Les glands du chêne noir procurent une farine alimentaire populaire dans les pays arabes: le «racahout».

S'il n'intéresse guère les cordons bleus de Lausanne, par contre, c'est à sa manière, un médecin attentif et discret: il traite avec son écorce, ses feuilles, ses glands et même son tanin pur. L'écorce, qui alimentait jadis bien de nos tanneries, est riche en tanin, un peu moins que le gland, mais plus que les feuilles. C'est un astringent énergique, un peu irritant, qui a un défaut: son goût est désagréable. Aussi lui préfère-t-on souvent les feuilles, du moins pour l'usage externe.

Tonique du tube digestif, l'écorce de chêne a une spécialité: c'est un contrepoison estimé des sels d'antimoine, de cuivre et de plomb. Elle sert surtout à soigner les angines, la diarrhée, les hémorroïdes, les règles douloureuses.

On peut faire bouillir 10 minutes 5 à 10 grammes maximum dans un litre d'eau et boire entre les repas, à raison de 3 tasses par jour.

Certains la préfèrent en vin. On choisit une écorce fraîche. Macérée une nuit dans un litre de bon vin rouge – à la dose de 30 g, passée, sucrée: 2 verres par jour. En particulier pour soigner les hémorroïdes (cure de 8 jours).

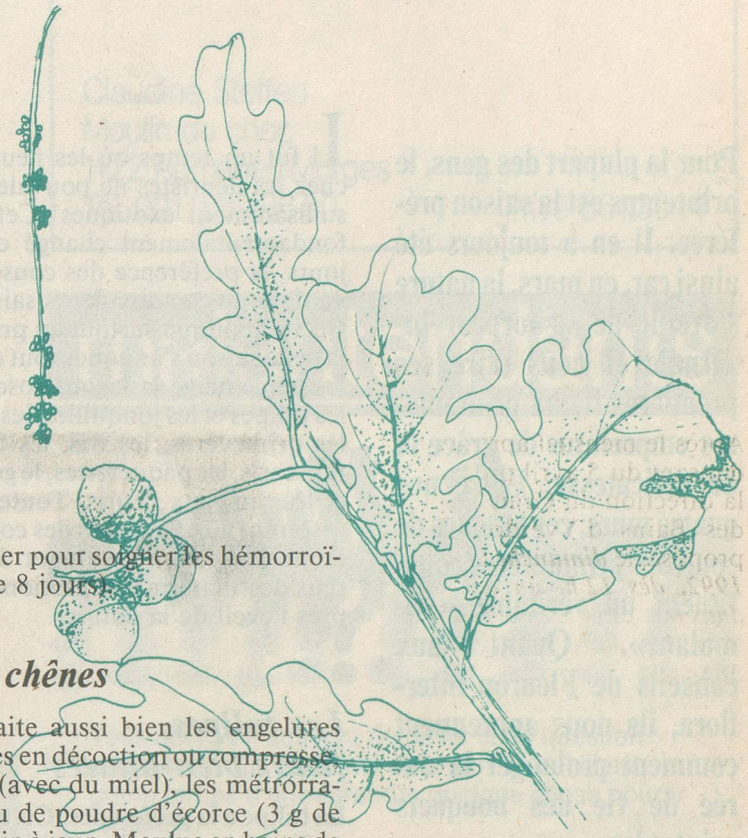

Illustration de Lizzi Napoli

L'or des chênes

L'écorce traite aussi bien les engelures que les plaies en décoction ou compresse, les angines (avec du miel), les métrorragies: un peu de poudre d'écorce (3 g de miel) le matin à jeun. Moulue en bains de pieds chauds d'une demi-heure, l'écorce en décoction apaise les engelures, anesthésie les sueurs fétides et lutte en bain complet contre le rachitisme et la faiblesse générale.

Les feuilles, essentiellement en décoction, soignent diarrhées, hémorragies, leucorrhées, «pipi au lit» des enfants: 3 tasses par jour de feuilles bouillies (une poignée) 10 minutes dans l'eau. Métrites et pertes blanches préfèrent les injections vaginales en dose double (2 poignées). Dermatoses, fissures anales demandent des pansements, angines et pharyngites des bains de siège (15 g par litre d'eau).

Les glands donnent une infusion utile en cas de diarrhée et de paresse digestive, mais ils sont plus efficaces en poudre. Ils font un bon fortifiant à la dose de deux cuillerées à café par jour – une à jeun le matin, une au coucher – quand les amandes sont écrasées et séchées.

La poudre de glands, par ailleurs, est utile contre les gastralgies opiniâtres, à raison d'une tasse sucrée, après les trois repas, d'une infusion de 30 g par litre.

Le tanin (1 à 3 g par jour) est plus agréable dans du lait, du miel ou même de l'eau qu'à l'état pur. Il en existe 7% dans les glands.

Chèvres, moutons, vaches recherchent le feuillage du chêne. Mais pris avec excès, il provoque chez les animaux une maladie connue sous le nom de «pissement de sang».

Il n'empêche que pour les sorciers des temps révolus, le chêne était le banquier du diable: les feuilles sont la monnaie de l'enfer.

Noblesse financière oblige: dans les «Archives suisses» de 1908, on apprend que «les pièces d'or données au Sabbat se transforment, le lendemain, en feuilles de chêne».

Il faut croire pourtant que cet arbre est surtout un trésor de santé: même les généraux se mettent des feuilles de chêne sur leur képi. ■