

Zeitschrift: Revue suisse d'apiculture
Herausgeber: Société romande d'apiculture
Band: 131 (2010)
Heft: 4

Buchbesprechung: Lu pour vous

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: 23.01.2026

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

Hysope

Hyssopus officinalis (gr. hyssopos), herbe sacrée, mariarmo

Elle doit son nom aux Hébreux – ils l'appelaient Ezôb – pour qui elle était une plante sacrée et à ce titre elle est maintes fois citée dans la Bible : ainsi, elle entre dans l'eau de purification telle que l'Éternel en a dicté la recette à Moïse (Nombres) ; elle fait partie des plantes dont Salomon a parlé avec sa coutumière sagesse (Rois) et c'est à une branche d'hysope que les soldats fixèrent l'éponge imbibée de vinaigre qu'ils tendirent à Jésus mourant (Évangile selon saint Jean).

On la trouve à l'état sauvage sur les terrains caillouteux et ensoleillés du littoral méditerranéen, sur les vieux murs et les décombres, les pentes bien exposées des Alpes. On la cultive un peu partout dans les jardins, comme aromate et plante médicinale, mais aussi parce qu'elle est décorative.

Les botanistes la classent parmi les sous-arbrisseaux. Ses tiges carrées et velues forment des touffes buissonnantes atteignant 50 à 60 cm de haut ; des feuilles opposées, velues sur les deux faces, sont lancéolées ; les fleurs sont généralement d'un bleu tirant sur le violet (parfois rose ou blanches) ; elles sont groupées au sommet des tiges, à l'aisselle des feuilles, en épis orientés d'un seul côté.

Toute la plante dégage une odeur aromatique agréable rappelant, en un peu plus camphré, celle de la sarriette et du romarin. Très employée en cuisine au Moyen Age (ses feuilles, hachées comme le persil et le cerfeuil, apportaient leur saveur piquante aux soupes, aux rôtis et aux farces), elle ne l'est



plus guère aujourd’hui que dans le Midi. En revanche, son usage médicinal n’a pas faibli, ni varié.

Hippocrate la prescrivait pour soigner la pleurésie et la bronchite ; l’École de Salerne disait qu’« avec succès elle purge les phlegmatiques » (c'est-à-dire évacue les mucosités) et « bouillie avec du miel, aide les pulmoniques ». Or, de nos jours, elle est indiquée dans toutes les affections des voies respiratoires (grippe, rhume, bronchite, asthme, pleurésie) car elle soulage l’oppression et, ainsi que le souligne le docteur Leclerc, « nettoie les poumons » en facilitant l’expulsion des crachats.

Elle se prend soit en infusion (20 g de sommités fleuries, récoltées au moment de la floraison et séchées à l’ombre, pour un litre d’eau bouillante ; laisser infuser cinq à dix minutes ; 2 ou 3 tasses par jour), soit en sirop (sur 100 g de sommités fleuries, verser un litre d’eau bouillante et laisser infuser, couvert bien entendu, jusqu’à refroidissement ; passer et ajouter, en chauffant doucement et en remuant, 1600 g de sucre ; à boire par cuillerées 60 à 100 g par jour). Il est recommandé de ne pas dépasser les doses, l’hysope pouvant être irritante pour les sujets nerveux.

A l’extérieur, l’infusion plus corsée (50 g pour un litre d’eau bouillante) s’emploie en compresses chaudes pour soigner les blessures, les entorses et les ecchymoses.

« Nos grand-mères savaient », de Jean Palaiseul, édité chez Robert Laffont.

Définition du petit Larousse : Hysope n.f. (gr. hyssopos). Arbrisseau aromatique, originaire d’Europe et d’Asie méridionale, à fleurs bleues utilisées en infusion pour leurs propriétés médicinales. (Famille des labiées)

Conseils d'utilisations d'autres sources :

L’hysope est utilisée en cas d’affections respiratoires, asthme, bronchite, enrhumement, oppression. Egalement: Digestion difficile, aérophagie, météorisme. Et en usage externe sur les contusions, ecchymoses, eczéma, dermatoses.

En infusion : 1 cuillerée à dessert par tasse d’eau bouillante. Infuser 10 minutes ; 3 tasses par jour, entre les repas.

En usage externe : 1 poignée pour 1 litre d’eau, bouillir 10 minutes, en garçages pour les affections de la gorge, ou en compresses chaudes sur les entorses, foulures, etc.

La rédaction

A VENDRE

Cire biologique garantie, DB et CH avec certification Institut Hohenheim
exempté d’acaricides. **Fr. 24.– le kg. Natel : 076 562 60 02.**