

**Zeitschrift:** Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique

**Herausgeber:** Société fribourgeoise d'éducation

**Band:** 38 (1909)

**Heft:** 18

**Artikel:** Nos plantes médicinales [suite et fin]

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1039412>

#### 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:** 12.01.2026

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

Allons, mon pauvre cœur,  
De douleur oppressé,  
Cherche ailleurs le bonheur  
Tu seras consolé.

Vers les monts éternels,  
Séjour des immortels,  
Elevons donc nos yeux,  
Nos soupirs et nos vœux !

« Oh ! mon Dieu ! ô bon Père !  
« Ecoute la prière  
« D'un pauvre et faible enfant.  
« Soutiens de ton regard  
« Mon pas trop chancelant.  
« Ne permets pas que je m'égare  
« Loin du sentier étroit et épineux  
« Qui seul conduit aux cieux ! »

— — — — —

## Nos plantes médicinales

(Suite et fin)

### Famille des Conifères.

If (*Taxus baccata L.*). If à baies, Aiche, Erthi. — Livré à lui-même, l'If atteint une hauteur d'environ 10 mètres. La tige est rougeâtre, l'écorce raboteuse ; le bois très dur, d'un rouge orangé, est précieux pour l'industrie. Les feuilles sont semblables à celles du sapin argenté, mais d'un vert gai, un peu plus large et plus mince, très rapprochées et rangées sur deux côtés opposés. Fruit : une fausse-baie, rouge, de la grosseur d'une petite cerise.

Bois des montagnes, ça et là ; pas fréquent. La Tine, les Combes près Gruyères, les Chets et les Douves sur Albeuve, sur Botterens, vallée de Charmey.

On a répandu beaucoup d'idées erronées au sujet de l'arbre qui nous occupe : on a prétendu que son ombre même pouvait donner la mort. Il est vrai que la plupart des gens peuvent séjourner impunément au milieu des ifs, mais il n'en est pas moins exact que chez certaines personnes, les émanations qui s'en dégagent peuvent, à la longue, produire des accidents. Ses feuilles sont un poison pour les chevaux, les ânes, les moutons et les vaches, et il est à remarquer que ces animaux ne les mangent guère que pressés par la faim.

L'étude de ses effets sur l'homme a démontré qu'il agit d'abord comme poison irritant et âcre, provoque des vomissements et des évacuations et cause l'inflammation de l'estomac; puis, lorsque l'absorption commence à se faire, on remarque une action narcotique et stupéfiante; inquiétude, éblouissement, syncope; les victimes tombent comme foudroyées. Quant aux fruits, ils sont dépourvus de qualités délétères, ils sont simplement laxatifs et peuvent, comme tels, rendre quelques services. La décoction des feuilles, administrée à petites doses, dont on surveille avec soin les effets, a donné quelques bons résultats dans les affections rhumatismales.

En somme, c'est un arbre qu'il faut connaître plutôt pour s'en abstenir que pour essayer ses vertus curatives. Son usage a causé des accidents mortels bien constatés.

**GENÉVRIER** (*Juniperus communis L. et J. nana Willd.*).  
Genièvre; pat. Dzenèvrou.— On reconnaît facilement le Genévrier à ses feuilles linéaires, longues, piquantes, fixées trois par trois à la tige. Les fleurs sont mâles et femelles, comme dans toute la famille des Conifères. Le fruit, de la grosseur d'un pois, vert pendant deux ans, et brun à l'automne de la troisième année, époque de sa maturité, est une fausse-baie charnue, d'une saveur d'abord douceâtre, puis chaude, amère et aromatique.

Leur action générale est stimulante; elle donne de la vigueur, de la vitalité aux organes, et anime les fonctions des surfaces sécrétantes. Voilà comment elles sont si utiles dans les débilités de l'estomac, les engorgements, les maladies scrofuleuses; mais elles semblent agir spécialement sur les reins, et constituent un de nos meilleurs diurétiques, dans tous les cas où il n'y a pas d'inflammation, mais atonie. Elles rendent de grands services dans les hydropisies simples, et dans l'état maladif qui succède souvent aux fièvres intermittentes. On les emploie en infusion, à la dose d'une poignée dans un litre d'eau.

La décoction du bois réduit en copeaux, à la dose de 60 gr. par litre d'eau, est un bon sudorifique. On s'en sert également pour laver les ulcères indolents.

L'huile de Cade, employée en médecine vétérinaire, provient de la distillation du bois du *Genévrier Oxyèdre*, commun dans le Midi de la France et le Nord de l'Afrique.

**SABINE** (*Juniperus Sabina L.*). — Arbrisseau nain poussant sur les pentes chaudes et rocheuses des montagnes, à feuilles aciculées, très courtes et imbriquées sur 4 rangs. Cà et là : Oussannaz, rochers de Charmey, Dent de Broc, l'Abraz, Chenu, Brenleire, Corgeon, chaîne du Vanil Noir et de Cray.

Le règne végétal n'offre peut-être pas une seule plante dans laquelle les tissus soient plus chargés de résine et d'huile essentielle. Les feuilles ont une saveur âcre et amère; administrées en poudre, elles agissent comme un excitant énergique; il suffit même de les appliquer sur la

peau pendant quelque temps pour déterminer une inflammation locale. L'introduction de la Sabine dans le tube digestif peut occasionner de graves accidents dès que la dose est un peu élevée; elle provoque des vomissements, des coliques violentes et un état fiévreux général.

On ne doit l'employer qu'à dose très modérée : par exemple, l'infusion de 2 à 8 gr. de feuilles sèches par litre d'eau, prise en petite quantité, est la meilleure préparation. Elle peut être utile dans les affections goutteuses et rhumatismales chroniques, sans inflammation. La décoction concentrée est utile pour aviver les ulcères et favoriser leur cicatrisation.

### Famille des Fougères.

FOUGÈRE MALE (*Aspidium Filix mas Sw.*, *Polypodium Filix mas L.*). Aspidie. — Il est inutile d'insister sur le port et l'aspect de cette plante si commune et si familière. On pourrait toutefois la confondre avec deux autres plantes de la même famille, la Fougère femelle (*Athyrium Filix feminina Roth*) et la Fougère spinuleuse (*Aspidium spinulosum Sw.*) qui se rencontrent souvent dans les mêmes stations. La première diffère de la Fougère mâle par ses frondes (fausses feuilles) plus étroites, par sa taille généralement plus petite et ses pinules plus finement découpées, et la seconde, par des dents terminées par un mucron ou pointe effilée.

C'est dans le rhizôme que réside le principe actif de la Fougère mâle. Il est de la grosseur du pouce, noueux, écailleux, de couleur brune à l'extérieur, blanchâtre à l'intérieur. On peut s'en servir en tout temps à l'état frais et la dessication lui fait perdre une partie de ses propriétés.

L'odeur de cette souche est un peu nauséuse ; la saveur, d'abord douceâtre, puis légèrement amère et astringente, est due surtout à une huile volatile mélangée à une résine et à des corps gras qui constituent les principes actifs de la plante.

Son usage en médecine est limité à l'expulsion du ténia ou ver solitaire. Disons en passant que les graines de citrouille sont également un excellent ténifuge. Mais pour obtenir une guérison complète dans les cas de ver solitaire, il ne suffit pas de faire expulser l'animal dans son entier, car les œufs déposés dans l'intestin écloront ensuite et leur présence ramènera tous les accidents de la maladie. Il est donc prudent de continuer la médication pendant plusieurs mois. Pour éviter les récidives, le plus sûr est d'administrer pendant un certain temps le remède à des intervalles de 15 à 20 jours.

La décoction doit se faire en un vase clos. On emploie de 30 à 60 gr. de racine concassée pour un litre d'eau qu'on laisse réduire de moitié. Mais la manière la plus simple et peut-être la plus efficace d'administrer ce médicament consiste à mêler la poudre de rhizome à quantité égale de miel. On en prend à jeun de 60 à 90 gr. par jour pendant trois

jours, puis on facilite l'expulsion du tenia au moyen d'une forte dose d'huile de ricin, soit 60 gr. Si le premier essai ne réussissait pas, on recommencerait au bout de quelques jours.

La Fougère mâle n'est pas seulement employée en médecine. Les peuples du Nord, si ingénieux à tirer parti de leurs ressources, mangent les jeunes pousses comme les asperges. En Sibérie, on emploie la racine à parfumer la bière.

Les feuilles sèches sont employées dans certains pays pour la couche des enfants, et les coussins et matelas que l'on en fait sont beaucoup plus sains que ceux de plumes. Ils sont utiles surtout aux enfants scrofuleux et rachitiques.



## ÉCHOS DE LA PRESSE

*Du Manuel général.* — « On a dit que tout enseignement est une éducation. L'élève — et quelquefois le maître — ne pensent peut-être qu'au résultat obtenu, à l'acquisition de telle ou telle connaissance, à la leçon apprise ou au problème résolu. C'est le gain au point de vue du savoir. Il y en a un autre : l'exercice des facultés d'attention, de comparaison, de jugement, de mémoire, d'application persévérente, d'effort volontaire et de tension d'esprit, de gouvernement de soi-même par la raison. Cet exercice vaut par lui-même, indépendamment des objets auxquels il est appliqué. Il crée chez l'enfant un pouvoir nouveau qu'il n'aurait pas sans plus-value morale qui s'ajoute à l'autre.

L'école est la cité des enfants. Elle a cet avantage sur celle des hommes, que la justice y règne et y gouverne. Jeux, travaux, querelles, études, rivalités et sympathies, concurrence et solidarité, lutte et entraide, incidents de la classe, incidents de la récréation, relations avec les maîtres, les parents, les camarades, toutes dominées par la conscience commune à qui l'instituteur au besoin sert d'interprète et qui s'adresse directement à chaque petit citoyen de cette petite cité : tel est ce milieu, à la fois organisme naturel et appareil de sélection, où la leçon sort des choses, où toute tentation de mal faire rencontre le maximum des pouvoirs de résistance et des suggestions excitatrices au bien, où l'enfant, soutenu sans être enchaîné, surveillé sans être entravé, prévenu, averti, encouragé ou, s'il le faut, corrigé, mais toujours traité en être libre et responsable, se façonne et s'entraide lui-même aux lois et aux conditions d'une vie sociale à sa mesure. »



C'est de l'enseignement de la langue nationale, plus particulièrement de la grammaire, que nous parle M<sup>me</sup> L. Troufleau, directrice du Lycée de jeunes filles de Brest, dans la *Revue pédagogique* du 15 mars dernier. L'auteur nous dit :

« L'enseignement de la langue nationale, malgré quelques tentatives partielles, est resté la citadelle des vieilles méthodes réactionnaires.