

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 18 (1988)
Heft: 5

Rubrik: Docteur nature : le muguet petit ami du coeur

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

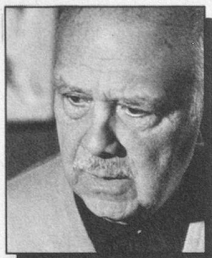
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 08.01.2026

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



PAUL VINCENT

DOCTEUR NATURE

Notre pays est une auberge trois étoiles et un hôpital gratuits: avec les plantes. Paul Vincent, qui a écrit la saga des végétaux - no-

tamment avec «Docteur Légume» et «Docteur Arbre», éditions France-Empire - vous montre de mois en mois, avec les légumes,

les arbres, les fleurs, les herbes sauvages, comment se régaler et se guérir avec la Nature.

Notre pays a au moins, trois porte-bonheur naturels: le houx de Noël, le gui du jour de l'an, le muguet de mai.

Bien sûr, dans nos montagnes, le muguet attend le 14 juillet pour fêter le 1^{er} mai: il attend l'été pour parfumer les crêtes jusqu'à 1800 mètres et des jeunes mariés du Valais peuvent trouver une gerbe de clochettes blanches dans leur corbeille de noces de juin. Mais le muguet reste, plus encore que la fleur des travailleurs, le brin de bonheur qui passe directement du corsage vert des coteaux au corsage des belles.

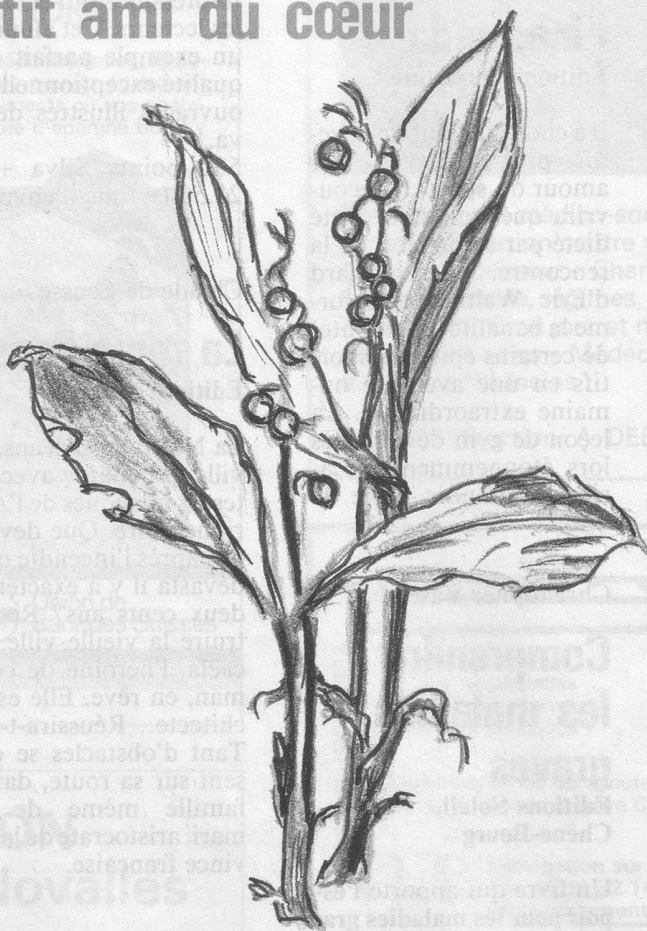
«Le parfum de leurs clochettes, a écrit la charmante poétesse d'antan, Anaïs de Neuville, guide le rossignol qui semble s'unir à elles pour annoncer, avec le réveil de la nature, le retour du bonheur».

Avec ses couples de feuilles roulées en cornet, la tige aux clochettes de neige de mai - en attendant les baies vermillon - le muguet est sans doute la fleur la plus populaire du monde. On le baptise «lis des vallées» et même «gazon du Parnasse»: le muguet aurait eu, pour premier jardinier, le dieu du Mont Parnasse, Apollon, pour que les neuf Muses de son environnement sentimental aient un tapis digne d'elles.

Oublions que le muguet «cultivé» doit se soumettre à la culture forcée: le rhizome conservé entre 0° et 5° en chambre froide, est «forcé» en trois semaines de décembre à des températures de 25°. Les

le muguet

petit ami du cœur



Après les fleurs en clochettes de mai, les fruits, lampions d'octobre. (dessin de l'auteur).

muguets sont comme les hommes: ils sont plus heureux de vivre libres. D'autant plus que le muguet de serre souffre des maladies de la «civilisation»: nécrose de l'anthracnose, pourriture grise des rhizomes, criocère, hépiale, nématodes et autres parasites animaux. Le muguet est un cuisinier original, avec notam-

ment, «les filets de perche au muguet». Les filets sont macérés au rhum blanc, flambés, pochés au fumet du poisson. Alignés dans un plat chaud, ils sont alors «baptisés» aux clochettes de muguet frais pilées au mortier, avec une pincée de sel. Les gourmets savoyards ajoutent de la crème chantilly salée, glacée, nuancée de

purée de tomate pour en décorer le tour (recette de Robert Courtine).

Attention: il ne s'agit en aucun cas de baies - elles sont toxiques - ni d'abuser de la poudre de fleurs: ce serait vénéneux. Mais la perche du lac d'Annecy, talquée aux brins de muguet des bois de la Tournette est un régal de qualité.

Le muguet, il est vrai, entre plus facilement dans la trousse médicale que dans le panier de la cuisinière. Il contient des glucocides comme les «convallatoxines» (de son nom latin *Convallaria Maialis*) qui est un tonocardiaque généraux.

Le muguet peut-être purgatif - 2 g dans du miel -, antirhumatisant - 3 à 5 g maximum de fleurs séchées infusées 15 minutes dans 200 g d'eau bouillante, mais attention!, avec l'autorité d'un médecin. En cas de migraine, c'est un sternutatoire éprouvé. Mais c'est essentiellement un recours pour ralentir, renforcer, régulariser les contractions cardiaques sans affoler la tension artérielle. Le muguet a une mannière de luxe: la romancière de la Treille Muscate: Colette; l'amoureuse des clochettes s'en est prise aux gardes-chasse qui «ne peuvent pas voir le muguet parce que les graines font crever les jeunes des faisans».

Bah! avec Colette, consacrée porte-bonheur n° 1 des amoureux et des travailleurs du 1^{er} mai, le muguet ne peut-être que le petit ami du cœur!

P. V.

Le mois prochain: le radis