

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 19 (1989)
Heft: 1

Rubrik: Docteur nature : le sapin, la pluie et le beau temps

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

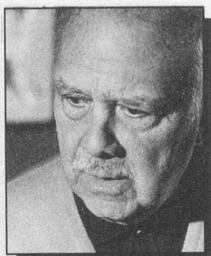
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 19.02.2026

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



Notre pays est une auberge trois étoiles et un hôpital gratuits: avec les plantes. Paul Vincent nous montre de mois en mois, avec les légumes, arbres, fleurs, herbes sauvages, comment se régaler et se guérir avec la nature.

Le sapin sponsorise l'arbre de Noël jusque dans les guirlandes de neige de janvier. Depuis quelques années, le «Douglas» est devenu la première essence de reboisement, devançant l'épicéa et le pin maritime. C'est le conifère qui pousse le plus vite. Il peut atteindre, sur bon sol, sans calcaire actif, 1300 mètres cubes de bois à l'hectare, à 60 ans.

Le sapin rouge donne des larmes de résine dites «encens» qui suintent de l'écorce et de la poix quand on incise l'écorce à la sève d'avril, sans entamer le bois.

Le sapin blanc donne une résine de son écorce à la base d'une teinture. Ses graines préparent une huile, mais qui n'est pas comestible: elle est réservée au vernis.

Le sapin est plus coopératif à l'hôpital qu'à la cuisine. Ses bourgeons sont moins recommandés que ceux de son cousin: le pin. Mais en tisane – 25 g dans un litre d'eau – ou en sirop dans l'eau de vie, ils sont diurétiques et soignent les maladies des voies respiratoires – des catarrhes bronchiques à la grippe. En homéopathie, le sapin du Canada traite l'atonie digestive, la ptôse stomacale, la métrite chronique.



Sapin rouge ou pesse;
Dessin de l'auteur

le cône, une grenade.

le sapin

la pluie et le beau temps

Même moderne, le sapin a gardé son don démodé d'écarter les maléfices. Sans doute n'a-t-il pas la créature féminine en odeur de sainteté. Dans «Le Carême-prenant et les jours gras», édité en 1622, on apprend que

«Les femmes sont des brics de tremble et de sapin. La tête est composée de bois dur, comme tous les diables. Le cul et les fesses sont faits de bois de tremble; aussi ne sont-ils jamais en sûreté. Ils tremblent sans cesse, principa-

lement quand le marteau est sur l'enclume. Le devant est de sapin...»

«Pour qu'un sapin pousse droit, dit encore un dicton paysan, il faut que celui qui le plante soit en état de péché mortel».

Mais le sapin a deux vertus cardinales, celles d'être un baromètre et un paratonnerre gratuits.

Pour le sapin baromètre, il faut couper le sommet (sur 20 cm) d'un petit sapin, à condition qu'une branche sorte aux environs de ces 20 cm. Vous enlevez les aiguilles et le clouez contre une poutre. Vous fixez au crayon l'écartement de la branche et vous graduez – le maximum en temps sec, et le minimum en temps humide. Il est infallible.

Le sapin paratonnerre relève plus de la magie que de la science. Vous choisissez un arbre «dont le bourgeon terminal a été atrophié, ainsi qu'un des six bourgeons du verticille supérieur. Les cinq bourgeons restants doivent avoir fourni cinq branches croissant verticalement et plus ou moins parallèlement comme les cinq doigts de la main. Vous coupez cette extrémité de sapin. Vous taillez ses branches, une fois écaillées, à diverses hauteurs, et la placez au-dessus de la porte.»

Mais selon l'Histoire naturelle des plantes de Roulard, il ne décourage la foudre que «si l'on a fixé une croix au-dessus du porche».

On peut dire «Ça sent le sapin!» Le sapin n'est pas l'image de la mort mais bel et bien celle de la santé!