Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 19 (1989)

Heft: 3

Rubrik: Docteur nature : le cresson la santé du corps

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

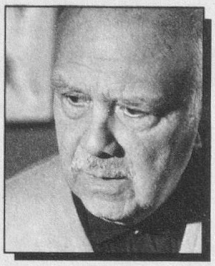
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 07.08.2025

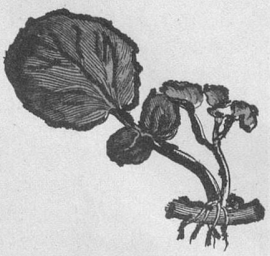
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



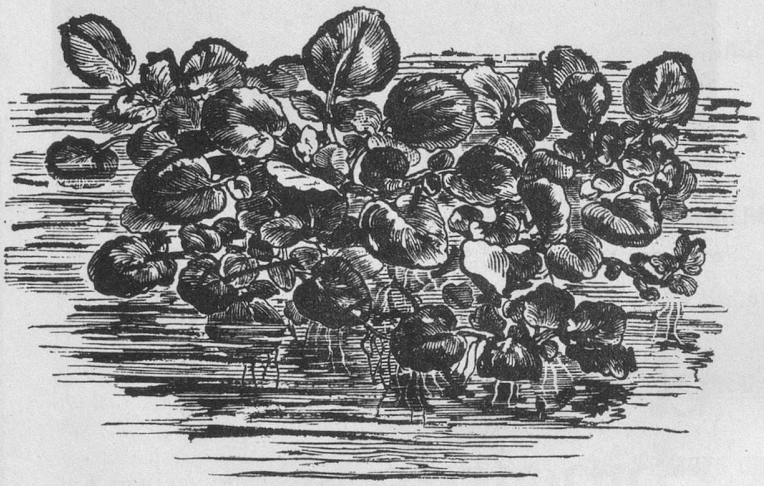
PAUL VINCENT

DOCTEUR NATURE

Le cresson a le plus beau des noms de baptême: ses parrains populaires l'appellent «la santé du corps».



Le cresson



la santé du corps

Le cresson est antianémique, antiscorbutique autant que le raifort, apéritif, dépuratif, diurétique, expectorant, hypoglycémiant, reminalisant, stomachique, sudorifique, vermifuge.

Il est vrai qu'il a des biens au soleil – et même dans le sol: calcium, arsenic, cuivre, fer, manganèse, phosphore, zinc, jusqu'à 45 mg pour 100 g d'iode et une panoplie de vitamines: A, B, PP, E et surtout C (140 mg pour 100 g).

Il y a le cresson de fontaine – le cresson sauvage du bord des ruisseaux – le «cailli» qui est sujet à caution malgré sa saveur: il risque d'être infecté par les déjections des troupeaux et de transmettre la douve du foie.

Il est donc préférable d'utiliser le cresson cultivé comme le cresson alénois – qui se sème précisément dès le mois de mars.

Le cresson entre facilement dans la cuisine.

Il est plus apprécié quand il est cru: en salade, en garniture de viandes grillées, en sandwich, en chiffonnade à mayonnaise. Cuit, il a moins de vertu. Mais il est classique étuvé à la crème bouillante, au beurre, au jus de viande réduit, en purée (avec deux tiers de pommes de terre). En soupe; on étuve au beurre 500 g de cresson blanchi, pressé, haché. On ajoute cinq décis de béchamel. On dilue deux décis de consommé blanc. On chauffe jusqu'à ébullition. On ajoute deux décis de crème fraîche et une cuillerée de cresson frais avant de servir.

Mais le cresson pénètre encore plus facilement dans la trousse de pharmacie que dans les casseroles.

Sa mince racine est sans intérêt. Mais – à condition d'être employée fraîche – la plante entière mérite d'être reçue à la Faculté de médecine.

Une remarque toutefois: certaines personnes peuvent souffrir du «complexe du cresson»: il est assez diurétique pour provoquer parfois des phénomènes de cystite.

Ce sont les feuilles et le jus de cresson qui sont recommandés.

Feuilles et jus sont utiles contre le scorbut, mais aussi l'anémie, l'asthénie, les bronchites, les dermatoses, le diabète, les calculs, les parasites intestinaux, les rhumatismes.

Les feuilles sont estimées en décoction diurétique. Les guérisseurs savoyards font une mixture avec une poignée de cresson frais dans un litre d'eau de source, en compagnie de deux navets et trois oignons. A la dose de trois verres par jour, mais entre les repas. Elles cicatrisent les plaies avec un cataplasme de hachis menu de feuilles fraîches – également intéressant pour assainir abcès et phlegmon.

Le jus de cresson, pourtant, est plus rapide dans l'efficacité. En vermifuge, mélangez le suc dans un bouillon froid ou simplement dans de l'eau, à raison de 50 g pour un jour. A prendre au réveil dans un verre de Bordeaux – sans Bordeaux! C'est un vermifuge de désintoxication.

La rétention d'urine est également tributaire du jus de cresson, en partie égale avec une huile d'olive ou de noix.

Le suc de cresson se met au service du sex appeal. Il gomme les taches de rousseur. En association avec du miel, appliquez la lotion deux fois par jour au réveil et à la nuit. 300 g de suc pour 100 g de miel.

Il redonne même du tonus au cuir chevelu et le réconforte dans les alopécies. Se faire des frictions sur la tête avec du jus de cresson ralentit la chute des cheveux.

Comme quoi, le langage populaire ne manque pas de bon sens quand il parle d'avoir «du cresson sur le caillou»!

P.V.