

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 19 (1989)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Docteur nature : le lilas de mai

#### 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

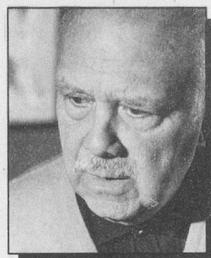
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

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

PAUL VINCENT

## DOCTEUR NATURE



... à R. H.



René Hug

Les années ayant filé à un rythme d'enfer, le moment est venu de céder ma place et mes responsabilités à un plus jeune confrère.

C'est ainsi que René Hug, un journaliste de talent ayant déjà une belle carrière à son actif, accédera le 1<sup>er</sup> avril prochain au poste de rédacteur responsable.

Cet éditorial n'a qu'une intention, celle de prendre congé de mes lecteurs et collaborateurs et de les remercier de leur fidélité. Je continuerai néanmoins à collaborer à «Aînés»: la séparation n'est donc pas totale.

Bonne chance à notre revue et à sa nouvelle équipe! Et que le journal «pour une retraite plus heureuse» aille de succès en succès, demeurant fidèle à son triple objectif: informer, rendre service et divertir.

Georges Gygax

Les amoureux cueillent le premier lilas à la fin avril et tout le mois de mai. Les poètes le ramassent toute l'année. Le lilas est l'un des plus tendres symboles floraux.

Chez les classiques, Béranger a murmuré, entre deux refrains politiques:

*Amour, je vous revois,  
sous le dais de verdure,  
Que forment les lilas  
aux panaches fleuris!*

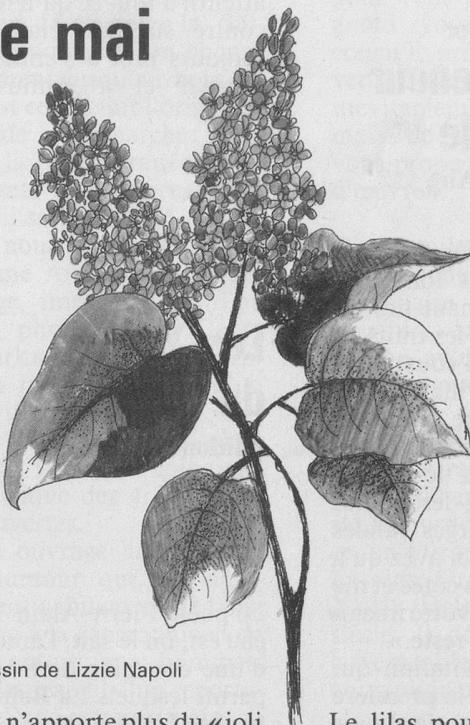
Pendant que l'élegiaque Marceline Desbordes Valmore soupirait en alexandrin:

*Et moi, j'ai rafraîchi  
les pieds de la Madone,  
De lilas blancs, si chers  
à mon destin rêveur!  
Et la Vierge sait bien  
pour qui je les lui donne:  
Elle entend la pensée  
au fond de notre cœur!*

Le lilas ne se risque guère en cuisine que dans une poêle à frire: en beignet. Vous épluchez soigneusement les grappes de fleurs. Vous leur donnez un voile de sucre fin. Vous les mouillez en alcool, cognac ou rhum. Vous les laissez macérer une dizaine de jours. Vous les sortez et les égouttez. Vous les habillez d'une légère chemise de pâte à frire pour les plonger dans une huile de friture crépitante. Vous les égouttez une seconde fois. Vous les vaporisez à nouveau de sucre, avant de les présenter sur un papier dentelle.

# Le lilas

## de mai



Dessin de Lizzie Napoli

On n'apporte plus du «joli bouquet de lilas blanc» que «sur la tombe de sa maman». Aujourd'hui, les feuilles de lilas contiennent assez de syringine pour faire baisser la fièvre des malades. Elles ne sont pas à négliger contre les engorgements de foie surmené par des marathons gastronomiques.

Les feuilles de lilas se préparent en tisane: infusées 10 minutes, à raison d'une tasse avant les 3 repas. On compte 6 feuilles pour une tasse.

Elles deviennent antinévralgiques et antirhumatismales, en décoction. C'est «l'huile de lilas». Vous pesez 150 g. de feuilles, 150 g. de fleurs, que vous exposez chaque jour, tout au long de la chaleur solaire, dans un récipient en verre contenant un litre d'huile. En faisant macérer 15 jours. Cette huile s'applique avec bonheur en compresses contre les algies de la goutte.

Le lilas pousse même la gentillesse jusqu'à fleurir le cadastre français. Avec une cité de plus de 20 000 habitants: Les Lilas dans la Seine.

Fleur du premier – et du dernier – amour, fleur du bon repas et du bon repos sans douleurs rhumatismales, le lilas est, bien sûr, aussi, la fleur du premier renouveau.

Le bon poète, E. de l'Epine, a écrit, transporté:  
*Voici le printemps  
qui s'avance,  
Le front couronné  
de lilas,  
Devant lui sourit  
l'espérance.  
Du bonheur,  
il guide les pas.*

P.V.

Prochain numéro:  
*l'églantine*