

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

**Herausgeber:** Aînés

**Band:** 19 (1989)

**Heft:** 7-8

**Rubrik:** Docteur nature : l'épinard : l'âge du fer

### 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

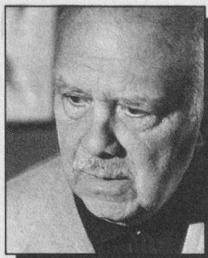
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

## L'ÉPINARD



## L'âge du fer



Le *Spinacia oleracea* – épinard en latin (de cuisine) – est une chénopodiacee qui en est restée à l'âge du fer: 40 à 50 mg pour 100 g. Avec, dans son compte en banque – toujours pour 100 g – 510 mg de sodium, 375 de potassium, 49 de calcium, 37 de phosphore et de magnésium et un échantillonnage de vitamines: B et C.

Quoique né en Perse et importé en Europe par les Arabes, l'épinard n'a pas attendu les Musulmans pour camper en Suisse en sauvage, avec le «Bon Henri» commun dans les friches et contre les murailles.

Le Suisse mange en moyenne 1,300 kg d'épinards par an. Ce qui est peu, en fonction de sa vitalité.

Sa gastronomie est populaire. Les crêpes aux épinards ont autant d'amateurs que les croquettes, comme les croûtes gratinées aux épinards saupoudrées de gruyère râpé ou le soufflé d'épinards: l'épinard est passé au tamis, assaisonné, lié avec des jaunes d'œufs, puis avec une neige de blancs d'œufs fouettés avant de cuire au four.

Mais la médecine à l'épinard est encore plus précieuse – quand il est accommodé en cuisine: le nettoyage des lainages noirs est aussi facile – et moins cher – avec l'eau de cuisson détersive d'un plat d'épinards qu'avec du bois de Panama.

Avec une restriction: on a beau vouloir le débarrasser de ses oxalates de chaux et de potasse en le «blanchissant», il peut ne pas convenir à ceux qui souffrent d'inflammations intestinales ou gastriques, d'arthritisme, d'hépatisme ou de rhumatismes.

Feuilles, jus et semences ont un rôle médicinal à jouer. Anti-anémique en diable, antiscorbutique délibéré, c'est, en outre, un tonicardiaque réconfortant et un seigneur des reminéralisants.

Les feuilles, cuites fraîches en huile d'olive, constituent des cataplasmes pour soulager aussi bien les brûlures légères que les dartres.

**Le jus** – le suc pour les érudits – est précieux autant pour affronter la vieillesse que la maladie: en prévoyant une part de jus pour cinq de vin rouge, on échappe progressivement à la sénescence ou l'on réconforte la convalescence.

Le jus d'une poignée d'épinards et de cresson dans un peu d'eau, chaque matin, permet de surmonter les dépressions, qu'elles soient nerveuses ou physiques.

Certains prétendent que l'épinard serait anticancéreux – ce qui n'est pas démontré. Mais ce qui est sûr, c'est que c'est un «baïai des voies digestives» et qu'il constitue un brevet de longue vie.

**Les semences**, en dehors de leur fonction génitale, ont une activité plus modeste, mais non négligeable: en infusion (60 à 100 g par litre d'eau bouillante) elles parviennent, comme celles du cumin, à dissuader la constipation.

Ainsi l'épinard, cher à Popeye, constitue-t-il une caisse d'épargne de jeunesse. Une femme qui a vécu jusqu'à 111 ans et qui, au surplus, était doctoresse, Mme Devenport, avait une formule de santé – comme tous les centenaires qui se respectent: «Pour atteindre 100 ans, disait-elle, c'est simple: de la bonne humeur, une respiration profonde et des épinards en quantité!»

Autodidacte du légume, Mme Devenport faisait peut-être du «popeyisme» avant la lettre.

Il n'empêche que grâce à l'épinard, l'ère de l'atome n'est pas près de supplanter l'âge de fer.

P. V.

*Le mois prochain:  
Les petits pois*