

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 20 (1990)
Heft: 9

Rubrik: Docteur nature : le peuplier : vox populi

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: 14.01.2026

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

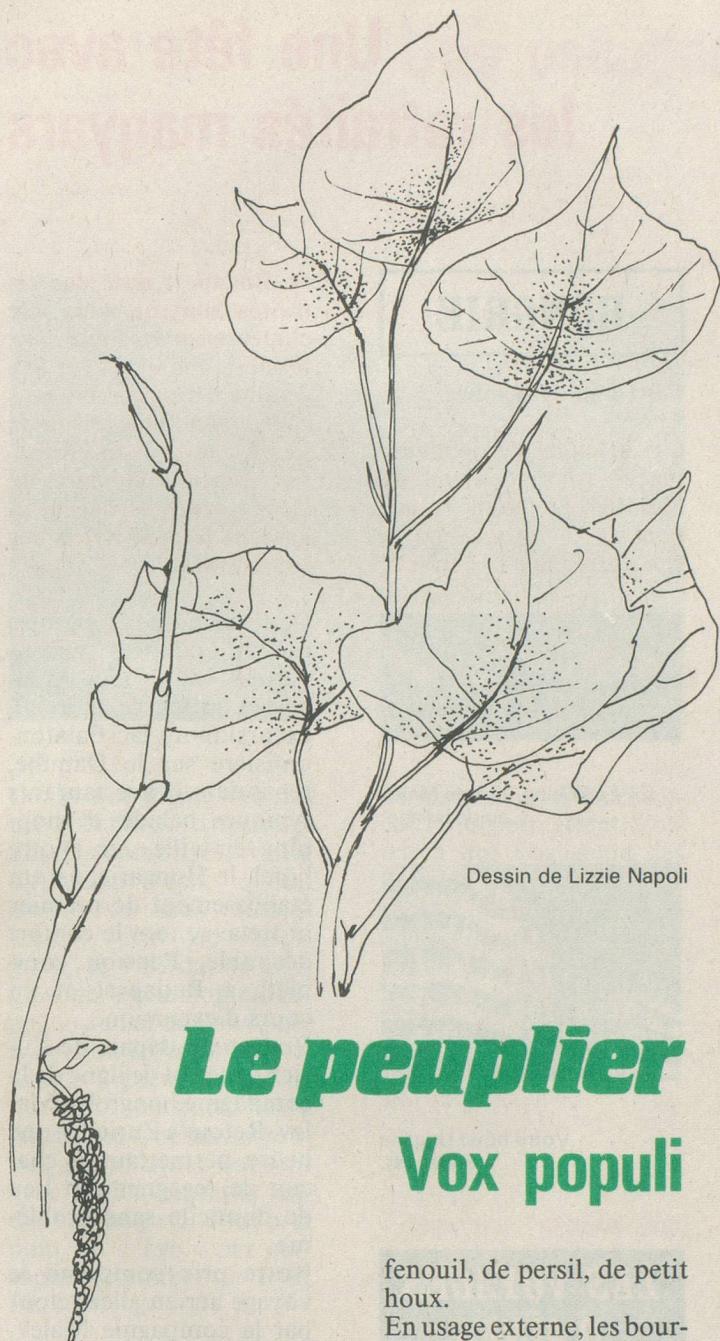
Pas de gastronomie au peuplier: ni fricassée de bourgeons, ni jeunes pousses façon épinard. Le peuplier est un médecin qui ne tient pas les cordons de poêle. Il n'empêche que le bois et les bourgeons, qui contiennent une huile aromatique, de la salicine, du tanin, sont renommés pour être aseptisants, sudorifiques, toniques, vulnéraires.

PAUL VINCENT
**DOCTEUR
NATURE**

Le bois, en combustion, se réduit en charbon végétal souverain pour absorber les gaz et purifier les ballonnements, les fermentations intestinales – surtout du gros intestin – 2 g par jour en 4 cachets préparés par le pharmacien. Avec de la magnésie calcinée pour éviter la constipation.

Les bourgeons de peuplier multiplient leurs activités – des poumons à la vessie. Ils sont aussi antirhumatismaux que prodiurétiques. Ils savent apaiser les douleurs musculaires autant qu'articulaires. Les sportifs ont intérêt à prendre du bourgeon de peuplier pour combattre les courbatures après un effort physique intensif.

En tisane, vous laissez une demi-heure reposer 25 g de bourgeons infusés dans un litre d'eau et vous en buvez 3 tasses par jour. En macération, c'est le «vin» de peuplier: 100 g de bourgeons écrasés dans un litre de bon vin blanc sec comme le fendant macérés 10 jours avec 50 g d'écorce de citron ou d'orange amère. Vous en buvez 3 verres à bordeaux par jour – un avant chacun des trois repas. Contre les affections urinaires et les bronchites chroniques, le sirop est



Dessin de Lizzie Napoli

Le peuplier

Vox populi

fenouil, de persil, de petit houx.

En usage externe, les bourgeons de peuplier rendent autant de services: en huile, en onguent, en pommaide, en vin.

L'huile de bourgeons de peuplier guérit les crevasses en onction et apaise les hémorroïdes. Vous faites cuire pendant deux heures des bourgeons concassés dans de l'huile d'olive au bain-marie bouillant.

L'onguent populeum est un «remède de bonne femme» depuis des siècles contre les hémorroïdes et les fissures de l'anus. Vous le préparez en faisant bouillir, plusieurs heures au bain-marie, un ensem-

plus efficace que l'infusion ou la macération. Contre les bronchites, vous prenez 4 à 5 cuillerées à soupe de sirop d'«érisi»: le sirop est à base d'érysimom, de mélisse et de teinture de bourgeons de peuplier. Contre les affections de la vessie, l'extrait de bourgeons de peuplier est mélangé au sirop diurétique bien connu de nos grands-mères sous le nom de «sirop des cinq racines»: racines d'ache, d'asperge, de

ble de feuilles sèches de belladone, de jusquiane, de morelle, de pavot macérés dans l'alcool, auxquels vous ajoutez du saindoux, puis des bourgeons de peuplier «séchés dans l'année».

La pommade de bourgeons de peuplier traite les dartres et les gercures, en même temps que les hémorroïdes. Vous faites bouillir pendant deux heures des bourgeons de peuplier dans du saindoux frais.

Le «vin» de bourgeons de peuplier est surtout tonique, en mêlant ces bourgeons à des oranges amères. Mais les soigneurs des clubs sportifs savent qu'on peut apaiser les douleurs musculaires des athlètes avec des frictions de «liqueur» de peuplier: on fait macérer des bourgeons écrasés dans de l'eau-de-vie de pomme – en attendant au moins 15 jours avant de l'utiliser efficacement.

Les bourgeons de peuplier ont, en outre, la propriété d'être délibérément expectorants.

Les fleurs n'ont pas les propriétés des bourgeons. Elles sont en châtons cylindriques et trahissent leur sexe à leur couleur: rougeâtre pour les mâles, vert pour les femelles. Le peuplier a en effet des pieds mâles et des pieds femelles. L'arbre mâle ne porte pas de graines et l'arbre femelle en a seulement dans le voisinage du premier.

L'écorce, par contre, a les mêmes vertus que les bourgeons. Faire cuire entre 25 à 40 g d'écorce une demi-heure dans l'eau.

Les peupliers ne font pas de racisme: les variétés américaines comme le «1214» sont également résineux, avec les mêmes vertus que les françaises. «C'est la (bonne) chanson des peupliers» – une chanson heureusement universelle.

P. V.