

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 20 (1990)  
**Heft:** 5

**Rubrik:** Docteur nature : soyez heureux, payez l'amande!

### **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**

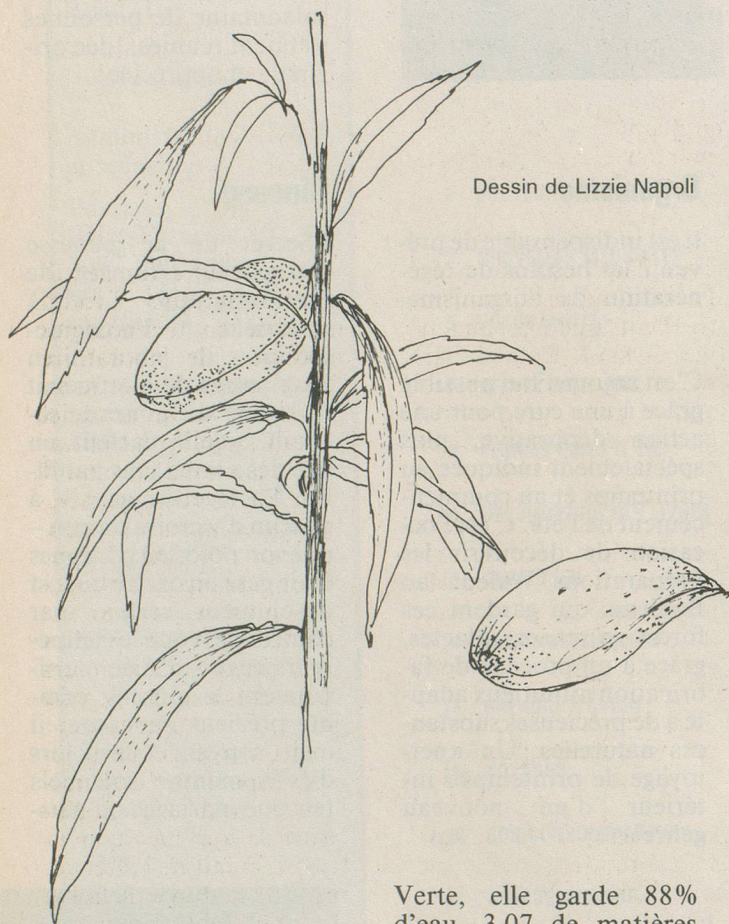
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

**Download PDF:** 13.01.2026

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



# Soyez heureux payez l'amande!



Dessin de Lizzie Napoli

**Il ne faut jamais regretter de payer vos amandes. Du moins les fruits de l'*Amygdalus*, de la charmante famille des Rosacées. L'amande vous offre toutes ses économies. Elles varient selon qu'elle est fraîche ou sèche.**

Verte, elle garde 88% d'eau, 3,07 de matières azotées, 2,19 de matières grasses, 0,42 de sucre, 2,79 de matières extractives diverses, 0,39 de cellulose, 0,96 de cendres. Sèche, les proportions changent: 4,1% d'eau, 18,10% de matières azotées, 54,2% de matières grasses (25 fois plus), 0,42% de sucre, 18% de matières extractives, 2,8% de cellulose, 2,5% de cendres.

On comprend que l'amande soit au service de la gourmandise et de la santé.

Il y a à boire avec le «sirop d'orgeat». Il y a aussi à manger. En amuse-gueule parfumée d'une pointe de poivre rouge et de safran,

nappée de gomme arabique au sel fin, en beurre d'amandes pour enrichir les sauces blanches, en crème d'amandes pour fourrer des entremets et surtout en dessert, comme les «tartelettes amandines» chères à Cyrano de Bergerac – œufs en neige et lait d'amandes douces en petits moules passés au four.

Mais en médecine forestière, l'amande sponsorise la santé. En huile, l'amande douce est souveraine contre les douleurs gastriques et les brûlures lépigastriques. Elle est tolérée par les obèses et même les diabétiques, en raison de sa teneur relativement peu élevée en glucides: maximum 20%. On a intérêt à mélanger les amandes broyées à de la crème fraîche: l'effet est plus sûr. L'huile d'amande douce est un laxatif paisible du nourrisson. Les coquettes économes se préparent, elles-mêmes, facilement, leur lait de beauté aux amandes douces. Vous trempez les amandes dans l'eau tiède, pour les déshabiller plus facilement de la combinaison brune de leur peau. Vous les écrasez dans un peu d'eau froide. Vous les faites dissoudre poids pour poids avec du sucre (100 g) dans 2 litres d'eau. Vous passez au tamis pour la pureté du lait. Un lait qui supprime les démangeaisons de la peau et qui la rajeunit. Il est vrai qu'au XVIII<sup>e</sup> siècle, se colportait une recette: une pommade à l'amande contre les dartres: «Huile d'amandes douces: 4 onces (une once valait 30,59 g), cire blanche: une once – qu'il faut faire fondre dans l'huile d'amande et retirer du feu dès qu'elle est fondue. Faire fondre 4 onces de vieux saindoux à part et le tirer au clair dès qu'il est fondu. Joindre 2 onces de térébenthine et 4 cuillerées d'eau de rose au saindoux fondu. Mêler à l'huile et à la cire.

Un jaune d'œuf du jour battu sera mêlé à toutes les drogues réunies, en remuant avec du bois. Alors, la pommade est faite: on en frotte les parties affectées.»

Si le cœur vous en dit!

Les amandes amères, en pâte, atténue les taches de rousseur. Cette pâte est un désodorisant, des aisselles aux pieds. C'est aussi un savon pour ceux qui souffrent d'un eczéma des mains.

Les coques en décoction – 50 g pour un litre d'eau bouillie 20 minutes – donnent une boisson qui joue le même rôle gastralgique que les amandes qu'elles contiennent. Mais de plus, elles sont calmantes et pectorales, en particulier contre la coqueluche: 5 à 6 tasses par jour, à raison de 2 poignées pour un litre d'eau également bouillie pendant 20 minutes. Les feuilles calment encore la toux à quintes, en combinaison avec les fleurs de juin des amandiers: 30 g de feuilles, 15 g de fleurs dans un litre d'eau. Elles deviennent utiles contre l'insuffisance hépatique, à la même dose, mais à la fréquence de 4 tasses entre les repas contre la toux et 3 tasses (une avant chaque repas) pour le foie. On retrouve l'amandier même chez Virgile, dans une traduction versifiée des *Georgiques* du XVIII<sup>e</sup> siècle:

«Vois-tu, de l'amandier, les odorantes branches  
Se courber à «l'envi» sous le poids de fleurs blanches

L'or des jaunes moissons, couvrant les noirs guérets

Avec les feux du jour comblera tes souhaits!»

Avec les poètes, les amandiers, même en hiver, sont toujours en fleurs! Des fleurs d'une délicate nuance blanche et rose, fragiles à la gelée, dont le lait est un magicien de la beauté féminine.

P. V.

PAUL VINCENT  
**DOCTEUR  
NATURE**