

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 20 (1990)  
**Heft:** 7-8

**Rubrik:** Docteur nature : le cerfeuil sert bien

### **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:** 27.11.2025

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

# Le cerfeuil sert bien

PAUL VINCENT  
**DOCTEUR  
NATURE**

Le cerfeuil – même s'il n'a pas la même odeur « sui generis » que le persil – est son compagnon de sortie des plates-bandes. Lui aussi se contente surtout de jouer, en cuisine, un rôle d'assaisonnement. Mais cette ombellifère de nos jardins remplit également une fonction médicale.

En effet, cet originaire de la Russie occidentale, qui s'est naturalisé suisse depuis les débuts de l'ère chrétienne, est un PDG en vitamines – notamment la vitamine C tonifiante et anti-infectieuse, et possède non seulement un principe œstrogène qui agit sur l'utérus, mais aussi une essence aromatique et du fer.

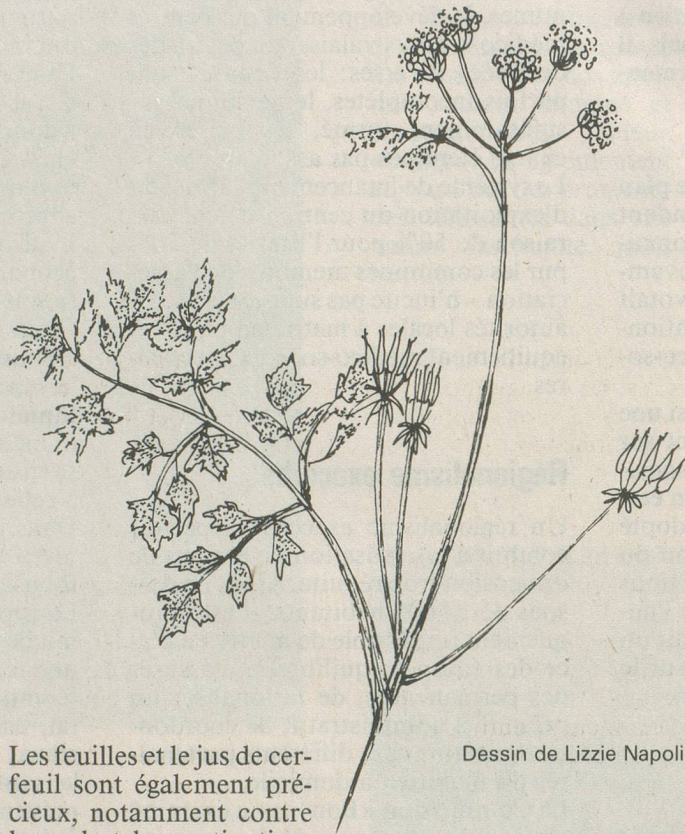
Le cerfeuil commun peut être frisé ou double. Il peut être également musqué: avec une odeur plus forte et plus aromatique. Le cerfeuil bulbeux lui ressemble comme un frère de lait, mais il est surtout cultivé pour sa racine. C'est toute la plante de cerfeuil qui s'intéresse, de près, à la santé.

Dans nos campagnes, on sait préserver des fourmis les aliments de l'été: on glisse des brins de cerfeuil, mêlés à des feuilles de tomates sur les rayons des placards pour provoquer leur exil.

Les feuilles et le jus de cerfeuil sont également précieux, notamment contre le scorbut, la constipation, les rhumatismes et la goutte, les calculs rénaux et selon certains – mais il faut encore rester incrédule – contre des états cancéreux. Le cerfeuil, en tout cas, est diurétique, apéritif, stomachique, cholagogue. C'est même un emménagogue et un antiseptique respiratoire.

Les feuilles, en particulier, ont l'infusion laxative: faites infuser 40 à 50 g dans un litre d'eau et buvez-en 3 tasses par jour.

En bouillon, les feuilles de cerfeuil parviennent à vaincre la constipation la plus opiniâtre. Il suffit de faire cuire, avec un peu de beurre et de sel, une poignée de cerfeuil frais dans un litre d'eau, en équipe avec une poignée de lai-



Dessin de Lizzie Napoli

tue, une poignée de bette, une poignée d'oseille.

Ce bouillon est également efficace contre la diminution de débit urinaire et il apaise la soif plus sûrement que l'alcool.

Ce «*Cerfolium sativum*», né Ombellifère, ne craint pas de multiplier les missions médicales. Ses feuilles, froissées fraîches sur les engelures, les contusions, les piqûres de moustique ou de taons, savent effacer discrètement la douleur.

En cataplasmes cuits, elles diminuent le tourment des hémorroïdes, sans aller toutefois jusqu'à les faire disparaître.

Le suc de cerfeuil agit différemment selon la dose et la maladie.

Avec 50 g par jour, il lutte contre l'hydropisie et autres sérosités abdominales.

Avec une dose double – mais en parties égales avec du jus de chicorée sauvage, de laitue et de pissenlit – il apaise les douleurs hépatiques.

Le cerfeuil ne compte pas parmi les grandes vedettes du légume guérisseur. Mais c'est un bon auxiliaire de la beauté – du premier au troisième âge. On comprend que sa culture augmente dans les jardins. C'est qu'il est bénéfique dès l'enfance.

Sa décoction est souveraine à la campagne pour adoucir l'irritation des fesses des bébés, aussi bien que les couches des grandes marques miraculisées par les encensoirs des publicités.

Aux petits soins du visage, il redonne l'éclat au regard et convertit les ophtalmies: 2 gouttes de jus de cerfeuil frais trois fois par jour, dans chaque prunelle. Un collyre naturel. Il apaise le prurit et purifie l'acné.

Les feuilles, cuites, appliquées en cataplasmes sur la gorge des mamans lasses d'allaiter, savent même arrêter le lait.

On ne saurait dénier, au cerfeuil, son pouvoir discret d'infirmier de la femme. Les feuilles sont si sensibles au charme qu'il suffit d'ablutions infusées pour purifier les peaux grasses et combler les petits sillons des rides. Le cerfeuil sert bien les belles.

P. V.