

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 21 (1991)

Heft: 11

Rubrik: Docteur nature : les caractères de La Bruyère

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: 19.02.2026

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

Les Caractères de La Bruyère

Docteur
Nature

Paul Vincent

Dans son isolement d'automne, la forêt de chez nous a sa fleur fidèle de l'absence: la bruyère.

Elle est interprétée par le «langage des fleurs populaires» comme la «plante de la rêverie solitaire» et par les cartes postales des amoureux de la «Belle Epoque» avec cette inscription sentimentale: «Ne puis-je partager votre songeuse solitude?»

A l'orée des brumes, la bruyère est chargée des mystères d'amour. A la Toussaint, les grappes de fleurettes en minuscules cloches allongées sont passer des sols en friche granitiques à la terre grasse des cimetières. Plante d'éternité, la bruyère est aussi proche de la mort que de la vie.

Pas d'utilisation de bruyère en gastronomie – sauf pour le réconfort du fumeur après la chaleur communicative des banquets. Avec l'amour au «foyer»: la pipe en racine de bruyère.

En revanche, en médecine, ses sommités fleuries sont aussi apéritives que diurétiques, astringentes, pro-urinaires, anti-rhumatismale. En décoction: 30 g dans un litre d'eau à réduire au tiers, à passer et sucrer, pour un maximum de 4 tasses par jour.

Médicament des reins avec ses qualités diurétiques, la bruyère sait aussi se pencher sur l'albuminurie, la colibacilleuse, la goutte, la leucorrhée, l'insuffisance cardiaque. Mais elle est aussi précieuse pour la sauvegarde de la beauté.

Les taches de rousseur, en effet, fondent comme les dartres et les rougeurs: avec 100 g de fleurs de bruyère macérées 15 jours dans un demi-litre d'huile d'olive. Remuez le flacon épisodiquement pendant ces deux semaines, puis passer et employer le soir en massages légers. L'épiderme désenchanté de l'adulte perd sa poussière de son des taches de rousseur et finit par retrouver sa blancheur originelle.

Une bouillie de fleurs, collée en cataplasmes sur les articulations goutteuses, atténue la douleur – sans la faire disparaître.

Les guérisseurs de campagne ont encore recours à la bruyère pour apaiser les inflammations de la prostate, à défaut de réduire son hypertrophie.

Illustrations de Lizzie Napoli

Ils concoctent un mélange à poids égal – 20 g de bruyère, d'uvaursi et de thuya – ils les font bouillir 5 minutes dans un litre d'eau, puis infuser pendant une heure. Ils font boire cette tisane (chaude) 3 fois par jour: au réveil, au repas de midi, en se couchant. La prostate n'est pas guérie pour autant: elle préfère le traitement chirurgical. Mais elle est moins impérieuse.

Antiseptique urinaire de premier ordre avec l'arbutine, elle éclaircit les pipis troubles et dissipe leurs odeurs équivoques.

L'intérêt médical et esthétique de la bruyère finit par devenir culinaire: elle élimine rationnellement les résidus nocifs de l'organisme – de l'acide oxalique à l'urée, en passant par l'acide urique.

C'est donc Notre Dame du Salut pour les goinfres inconditionnels, apôtres, du moins militants des spécialités riches en azote et pour les ogres de la côte de bœuf.

En expulsant les produits de déchets de l'organisme aussi vite que les régimes de dictature chassent les contestataires, l'*«Erica Vulgaris»* de la famille des Eriacées purifie énergiquement le sang. Douce mais ferme: ce n'est pas sans raison qu'on exalte les «caractères» de la Bruyère.

