

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 21 (1991)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Docteur nature : la fougère : pratiquez les spores

### **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:** 05.04.2026

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

# La fougère: pratiquez les spores

Docteur  
nature

Paul Vincent

**L**a fougère n'a ni fleur ni graine. Toute en rhizome, elle n'exhibe comme membres que des feuilles: les «frondes». Ce sont elles qui cachent pudiquement, sous leurs dessous, leur bourse de sporanges (de spore et du grec: aggo, vase).

A l'âge de la pierre, les hommes n'étaient sans doute pas disposés à mâcher des frondes (de fougère) et à les accommoder en épinard à l'axonge d'auroch. Pourtant, les jeunes tiges – en particulier de la fougère «aigle» et de la fougère «mâle» sont assez gastronomiques, selon un connaisseur légendaire, Prosper Montagné, pour se déguster «comme des jets de houblon». En outre, les racines de la fougère variété Aigle peuvent se dessécher et être consommées, en cas de disette, sous forme de farine à la sauvette.

Mais si on ramasse les touffes de fougère dans les bois et les lisières humides, c'est surtout pour les convertir en médicaments. Pratiquez les «spores»!

On utilise feuilles, base de pétioles, rhizome.

Les feuilles de fougère ne se contentent pas de jouer à l'insecticide, en incitant mouches, puces ou punaises à l'exil. Elles sont des amies des pieds. Les facteurs pédestres de la Belle Epoque avaient coutume d'enfiler des feuilles de fougère avant les chaussettes dans leurs souliers pour réchauffer les pieds en hiver et dissiper la fatigue au cours de leurs longues marches de marathoniens postaux.

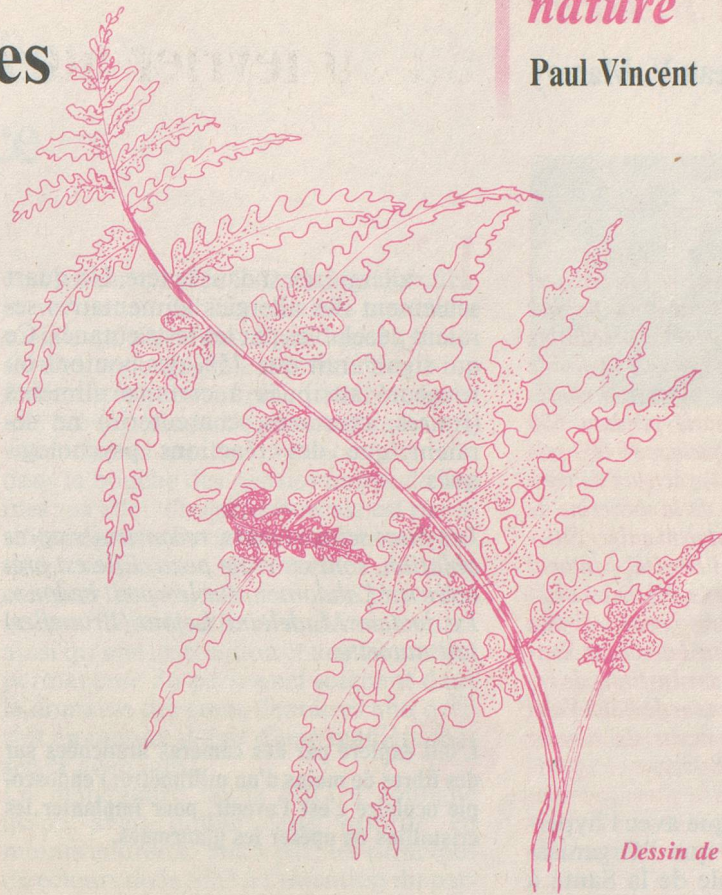
Il est toujours réconfortant d'enrouler des feuilles de fougère en bandes molle-tières autour des jambes: dans les cas de crampes des pieds et des mollets. Elles apaisent les algies rhumatismales.

Elles ont même une spécialité: la literie. De l'oreiller au matelas. Un oreiller, bourré de feuilles fraîches de fougère, assure le sommeil – tout en soignant un refroidissement.

Une paillasse gonflée de feuilles sèches atténue les crampes et les migraines, mais réconforte aussi les enfants débiles et les rhumatisants.

La base des pétioles foliaires a les qualités vermifuges du rhizome, mais plus lentement.

Le rhizome est né pour réussir dans la purgation. A condition d'être utilisé avec circonspection.



Dessin de Lizzie Napoli

Selon les guérisseurs chevronnés, le rhizome de fougère ne doit pas être conservé plus d'un an pour rester en activité.

C'est un champion toutes catégories anthelmintiques: médicaments ténifuges et vermifuges.

Il ne convient pas d'appliquer une purge à la fougère aux enfants de moins de 4 ans. Mais les adultes n'auront pas de regret à se hasarder à la décoction. Plongez 20 à 30 grammes de rhizome dans un litre d'eau. Faites réduire au feu jusqu'au demi-litre. Buvez une tasse le matin à jeun. La purge est à deux vitesses: on attend une heure pour boire une seconde tisane, mais de purgatif doux: follicules de séné ou de bourdaine. Une cuillerée à soupe pour une tasse d'eau, à bouillir 2 minutes seulement.

Cette décoction-infusion est expéditive pour tous les parasites intestinaux – du ténia à l'oxyure et n'est pas à négliger contre la goutte – en capsules ou en bains de pieds.

C'est Louis XVI qui a donné ses titres (de noblesse) à la fougère: il avait payé 1800 francs en écus à la veuve du chirurgien suisse Nouffer le secret de son remède pour aller aux commodités: une infusion de 12 grammes de poudre de rhizome de fougère pour 190 grammes d'eau de tilleul. Il vous est loisible d'expérimenter ce remède souverain. ■

«Vous n'avez point, humble fougère

L'éclat des fleurs qui parent le printemps.

Mais leur beauté ne dure guère.

Vous êtes aimable en tous temps.»

C'est ce que le doux poète Léonard, lui aussi bien effacé aujourd'hui, a écrit pour saluer le renouveau de ce cryptogamme vasculaire dont le souffle léger des aigrettes a gardé des accords secrets avec la brise des houppiers.