

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 21 (1991)
Heft: 4

Rubrik: Docteur nature : le lierre grim pant : au sommet de la cellulite

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: 04.04.2026

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

Le lierre grimpant: au sommet de la cellulite

**Docteur
nature**

Paul Vincent

Ce n'est pas un «poison d'avril»

Les Eve de l'époque atomique ne sont plus obligées, comme leurs sœurs de l'ancienne Egypte – qui l'avaient consacré au dieu Osiris – de cueillir le lierre «sur la tête d'une statue pour l'enfermer dans un sac d'étoffe rouge et l'appliquer sur le front», afin qu'il garde son pouvoir de mincir. Il leur suffit de ramasser du lierre grimpant (*Hedera helix*) ou de choisir en pharmacie une de ces pommades anticellulitiques au lierre qui «gomment les vergetures que provoque la distension des téguments, assouplissent les zones du ferme envahi par les nodosités, détendent la peau et diminuent l'empâtement».

Varappeur médicinal

En ombelles de fleurs jaune-vert, *Hedera Helix* ne pense qu'à grimper des ruines aux clochers. C'est son ambition végétale de varappeur médicinal.

En cuisine, il n'a rien de son parent: le lierre terrestre. Ses petites baies noires sont toxiques. Le vinaigre de lierre grimpant ne sait accommoder que les cors et les durillons. Mais comme le terrestre, le grimpant est antispasmodique expectorant, stimulant les bronches, dépuratif, anti-laryngite, anti-rhumatismal et facilite la menstruation.

Les baies noires sont dangereuses pour les gamins gourmands. Mais pour les adultes, elles sont émétiques et résolument dépuratives: 4 grammes par litre d'eau en infusion. Mais elles contiennent de la saponine et peuvent déclencher sudation et vomissement. Elles sont moins employées qu'autrefois.

Le bois est utile contre lombago, névralgies, rhumatismes, sciatique d'une part, coqueluche et toux d'autre part.

Les paysans alpins font macérer 100 grammes de bois frais dans un litre d'eau-de-vie de pommes. Ils en prennent 10 à 25 grammes par jour en cinq fois. Les Marocains extraient toujours un remède, contre la coqueluche, des vieux troncs de lierre.

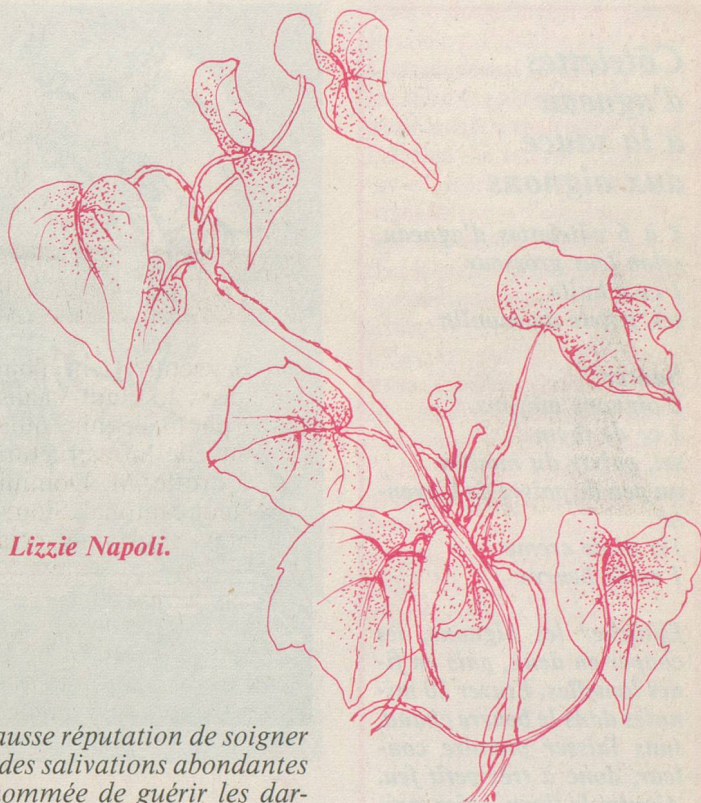


Illustration de Lizzie Napoli.

L'écorce a la fausse réputation de soigner la syphilis par des salivations abondantes et la vraie renommée de guérir les darts.

Les feuilles sont les plus efficaces avec une hormone progénitale qui facilite les règles et une substance contre les «douleurs rhumatismales»: l'hederine.

Elles sont, tout à la fois, antispasmodiques, cholagogues, dépuratives, expectorantes et chassent les calculs de la vessie.

En usage interne: infusion – 3 cuillerées à soupe de feuilles fraîches par litre d'eau à raison d'une tasse après chacun des trois repas.

En usage externe: l'application de feuilles fraîches contre les brûlures, les plaies, les douleurs de la sciatique et des rhumatismes. Faire une pâte avec un quart de feuilles, trois quart de farine de lin.

Les cataplasmes chauds se spécialisent dans les cas de cellulite douloureuse, névrite, séquelles de phlébite. La décoction traite cellulite et rages de dents: 200 grammes de feuilles fraîches bouillies 3 heures dans un litre d'eau à imbiber en compresses chaudes.

Le lierre grimpant: au sommet de la cellulite. ■

La cellulite empêche la femme moderne de se sentir bien dans sa peau. Le temps n'est plus où la belle de Rubens devait «faire du lard» pour être en état de «grasse». Aujourd'hui, hantée par l'affinement des lignes, elle est prête à toutes les ascèses pour éviter le capitonnage des tissus cellulaires.

Dieu merci, elle a maintenant un magicien épidermique à sa dévotion: le lierre grimpant.