

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

**Herausgeber:** Aînés

**Band:** 23 (1993)

**Heft:** 1

**Rubrik:** Docteur nature : le citron : défenseur de notre santé

### **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](#)

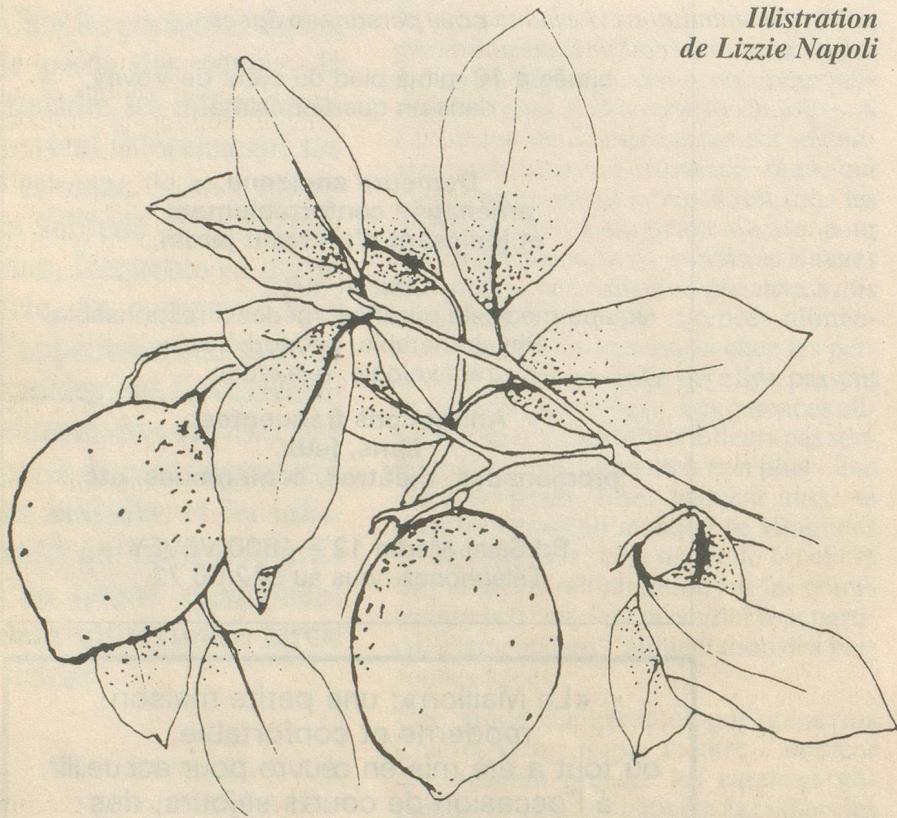
**Download PDF:** 15.01.2026

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

# Le citron: défenseur de notre santé

Illustration  
de Lizzie Napoli

*Au service actif de la santé*



Les meilleures variétés, celles dites de la «première fleur», s'ouvrent entre octobre et décembre. Les citrons sont comme les nymphettes: aussi acides que parfumés. Ils sont précieux davantage en cette saison: le jus tout simple n'a pas son pareil pour débarrasser, en un quart d'heure, les huîtres de leurs éventuelles bactéries. Les citronniers savent avoir des fruits, de la Circoncision à la Saint-Sylvestre, surtout d'ailleurs paradoxalement en hiver. Des fruits utilisés plus en ingrédient culinaire qu'à l'état frais. Ce sont des arbres prévoyants: ils portent, en même temps, des fleurs, des fruits naissants, des fruits verts, des fruits mûrs, à la peau souple jaune d'or.

Le citron ne craint pas d'entrer à la cuisine: citronnade, limo-

nade, sirop, aromate pour crèmes, mousses de fruits, gâteaux meringués, puddings, cartes, sorbets, sauces et confiture.

Ce capitaliste de la vitamine C est le grand spécialiste du scorbut (500 mg dans 1 kg de fruits). Mais c'est un médecin généraliste qui traite de nombreuses affections. Il est, en effet, antiseptique, diurétique, tonique (veines, système nerveux, cœur), dépuratif, minéralisant, antianémique.

Le citron agit de tout le fruit: écorce, envers de la peau de l'écorce, jus, pépins, péricarpe à la cuisine, mais aussi dans la chambre de malade. C'est encore plus le docteur que le maître queux.

L'écorce, en infusion, donne une excellente boisson. Mais elle sait aussi escamoter les verrues: la faire macérer une bonne semaine dans du vinaigre de vin fort et les badigeonner le matin et soir.

Elle devient vermifuge, si elle est macérée 2 heures dans une eau adoucie au miel, de préférence avec les pépins et la pulpe d'un citron. Elle se fabrique même son propre apéritif.

L'envers de la peau même du citron, qui est blanc et légèrement pelucheux, entretient les téguments du visage et il suffit de la frotter sur les gencives pour les tonifier.

Le fruit, en infusion, soigne l'aérophagie, l'embonpoint (boire à jeun une décoction de rondelles de citron et de camomille macérées une nuit), l'engorgement du foie (infusion), les stomatites et les aphes (en bains de bouche avec miel et eau), les vers intestinaux, les vomissements, les piqûres d'insectes. Une tranche écrasée dans le café noir diminue les migraines.

Le jus est un élément No 1. Il offre une cure contre l'obésité et l'hyperviscosité sanguine, au point qu'il remplace la saignée de jadis. On fait une cure d'un mois en augmentant, puis en diminuant, régulièrement, le nombre des citrons utilisés: d'un demi-citron à douze par jour, puis de douze à un demi. Au bout de quatre à cinq semaines, on se contente de un à deux citrons quotidiens et l'on se place avec confiance sur une balance.

Quelques gouttes de jus dans les narines quatre à cinq fois par jour sont utiles contre les rhumes de cerveau. Dans un verre d'eau tiède, le jus adoucit l'angine. En compresse sur le front contre les maux de tête, sur les plaies infectées et les blessures. En friction, contre les ongles cassants, les taches de rousseur (légèrement salé) pour la pureté du teint (lotions deux fois par semaine sur le visage). Le jus - deux gouttes - conserve les dents blanches, il purifie les pieds sensibles (frictions au jus de citron après un bain de tilleul). Son astringence le rend utile contre les pores dilatés et les points noirs. Dans l'œil, il avive le regard. Il blanchit les mains, fait briller la chevelure. Les coquettes continuent à se préparer un masque de beauté avec un blanc d'oeuf battu en neige et du jus de citron, conservé dix minutes. Le citron fait un service actif de la beauté.

Les pépins, très amers, ne sont pas négligeables contre les oxyures, la fièvre et en vermifuge.

Le citron est connu pour ses qualités dans le traitement du diabète. Curieusement, malgré son acidité, il est antiacide gastrique.

Le péricarpe frais (partie externe) donne l'essence de citron.

Le citron: un fruit qui nous protège.