

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 34 (2004)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Les bonnes plantes pour l'hiver  
**Autor:** Pidoux, Bernadette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-827243>

### **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>**





J.-C. Curchod

■ Les plantes médicinales peuvent vous aider à mieux surmonter les bobos de la mauvaise saison. Conseils de deux herboristes qui concoctent des tisanes délicieuses.

# Les bonnes plantes pour l'hiver

Dans leur échoppe pleine de charme, à Lausanne, Rino Cassano et Thomas Wallimann proposent une kyrielle de tisanes et de produits à base de plantes. Dans l'air flottent des parfums de mandarine et de bois doux. Aux clients qui arrivent, ils offrent le breuvage du jour, cet après-midi-là, un mélange baptisé «Zen», qui invitait à la détente. Les deux herboristes aiment à conseiller les clients qui cherchent, avec des préparations

naturelles, à entretenir leur bonne santé. Pour nous, ils passent en revue quelques plantes particulièrement bénéfiques.

«Certaines plantes sont recommandées dans la prévention des refroidissements. C'est le cas de l'échinacea qui stimule les défenses immunitaires.» L'échinacea existe en plusieurs présentations: en comprimés, en sirop ou en gouttes, selon les préférences de chacun. «Sous sa forme homéopathique, en granules, l'échinacea peut être efficace lors d'un refroidissement déjà déclaré, en prise toutes les heures», précise Thomas Wallimann. Par contre, il est très important de savoir qu'une cure d'échinacea ne doit pas dépasser deux mois. Au-delà, l'effet est inversé et l'organisme s'affaiblit au lieu d'être consolidé!

Toujours au rayon des cures préventives, l'argousier est un excellent apport journalier en vitamine C. Ce petit fruit contient une quantité particulièrement élevée de cette vitamine, comme la cerise acerola ou le kiwi. La pectine de la peau de l'argousier permet en outre une meilleure assimilation de la vitami-

ne C. On peut se procurer de l'argousier sous forme de sirop que l'on dilue dans de l'eau. Cette boisson fruitée et agréable au goût peut remplacer avantageusement le jus d'orange du matin que certaines personnes ont de la peine à digérer.

## En cas de refroidissement

Lorsque les premiers frissons indiquent que le refroidissement a déjà développé ses méfaits, on peut utiliser de la propolis. Cet antibiotique naturel est fabriqué par les abeilles à partir de substances gommeuses récoltées sur les bourgeons et les écorces de résineux. Les abeilles tapissent la ruche de cette sécrétion désinfectante. La propolis est efficace contre les plaies en usage externe, contre les bactéries et les virus grippaux, en usage interne. Les herboristes recommandent son usage sous forme de spagyrie, en spray. La spagyrie est une méthode de fermentation naturelle des plantes additionnées de levures: les hydrates de carbone se transforment

## Préparer une bonne tisane

- Placer les plantes séchées dans une tisanière en céramique, en porcelaine, en verre, mais jamais en métal.
- Préférer des plantes séchées en vrac aux sachets.
- Laisser infuser cinq minutes au moins.
- Sucrez le moins possible, éventuellement avec du miel.



en alcool, mais la proportion d'alcool reste faible. Le spray offre l'avantage d'être facilement transportable et ne nécessite pas de préparation fastidieuse.

Plusieurs tisanes sont d'excellents secours en cas de refroidissement. Dans les états fébriles, il est impératif de beaucoup boire. Un mélange de sureau, de saule et de tilleul permet par exemple de bien transpirer.

Pour les différents types de toux, les tisanes sont de bonne compagnie. Le mélange classique vendu à la boutique L'Herboriste est composé d'anis, de bois doux et de plantain. Les toux sèches sont soulagées, elles, par le thym, la mauve et le fenouil. De manière générale, le thym devrait nous accompagner tout l'hiver, en inhalation et en tisane, pour les voies respiratoires. L'eucalyptus ou le romarin sous forme d'huile ajoutée au bain complètent agréablement le traitement.

Après les fêtes, le foie a besoin d'un coup de pouce. Le mélange, appelé drainage, à base d'artichaut, de dent-de-lion, d'ortie, de prêle et de bouleau devrait le soulager.

## Sommeil fragile

Rino Cassano et Thomas Wallimann constatent que beaucoup de clients se plaignent de problèmes de sommeil. «Il vaut mieux commencer par des traitements naturels simples tels des bains de lavande ou de l'aromathérapie, comme de la fleur d'oranger en spray, aspergée dans la chambre à coucher», précisent-ils. «Souvent, des clients viennent nous demander conseil alors qu'ils ne peuvent plus se passer de leur dose de somnifère. Or, il faut au moins deux mois avant de se désaccoutumer à ces produits très forts.» Deux types de spray en spagyrie fonctionnent bien pour les insomnies. L'un est destiné aux difficultés d'endormissement et l'autre, qui contient du *nux vomica*, agissant sur les problèmes digestifs, est adapté aux réveils nocturnes.

A propos des plantes médicinales, il faut agir avec précaution, expliquent les herboristes. Leurs effets ne sont pas négligeables. La camomille, par exemple, ne devrait être consommée qu'en cas de gastro-entérite, et pas tous les jours. De même, certaines personnes deviennent-elles dépendantes de la valériane, comme d'un somnifère, à force d'en prendre quotidiennement.

**Bernadette Pidoux**

» Adresse: L'Herboriste, Rino Cassano et Thomas Wallimann, av. du Léman 12, 1005 Lausanne, tél. 021 311 81 70. Ouvert le lundi de 13 h 30 à 19 h, ma-ve de 8 h à 19 h, samedi de 8 h à 17 heures.

## Lectures de saison



## Les solutions du naturopathe

Christopher Vasey est naturopathe en Suisse romande et propose, aux éditions Jouvence, un guide pratique sur les antibiotiques naturels. On sait que les antibiotiques issus de la chimie provoquent des effets secondaires néfastes, minent les défenses immunitaires et rencontrent des résistances de plus en plus nombreuses. Or, il existe parmi les plantes de véritables antibiotiques naturels comme la busserole, la propolis, le niaouli ou la palmarosa. L'auteur explique l'utilisation de ces plantes sous forme de teinture-mère ou d'huiles essentielles, avec des indications précises de posologie en cas de grippe, d'angine, etc. Explications scientifiques à l'appui, son livre propose de vraies alternatives au tout-chimique. Le naturopathe insiste aussi sur l'importance du terrain, comme le bon équilibre de la flore intestinale qui assure une bonne défense de l'organisme.

» Alternatives naturelles aux antibiotiques, lutter contre les infections en renforçant le terrain, Christopher Vasey, Editions Jouvence.

## La botanique au service de la santé

Rachel Frély est journaliste en France et rédactrice en chef d'un magazine passionnant et bourré de bons conseils *Plantes et Nature*. Avec l'aide d'un médecin homéopathe, elle signe: *Quels sont les remèdes miracles contre les maux de l'hiver?* Il y est

question de grippe, maux de gorge, angine, bronchite. Bref de tous ces maux que l'on peine parfois à distinguer, mais que l'on peut souvent soigner soi-même. Des recommandations pratiques, des gargarismes à l'eau salée aux conseils nutritionnels, accompagnent chaque chapitre. Plantes, préparations homéopathiques, avec la posologie, et médicaments allopathiques permettent de se soigner d'une manière simple et peu coûteuse. Un vrai manuel indispensable pour affronter les agressions de l'hiver.

» Quels sont les remèdes miracles contre les maux de l'hiver?, Rachel Frély. Editions Delville-Santé.

## Jardinage et plantes médicinales

Les plantes médicinales se cultivent au jardin, mais aussi en pot sur un balcon ou un bord de fenêtre. Comment faire pousser de l'hysope, de la mélisse ou de la sauge, comment conserver et sécher ces plantes, et comment les utiliser enfin, voilà le programme de ce manuel très pratique, bourré de dessins et de photos. En cuisine ou en utilisation thérapeutique, les herbes aromatiques et médicinales offrent mille et une possibilités. Et dans le jardin, elles sont très décoratives et souvent très résistantes. Même dans un espace très réduit, on peut créer un jardin d'herbes aromatiques qui permettent de préparer de bons petits plats et des tisanes pour un usage familial.

» Les Herbes aromatiques et médicinales de Grand-Père, Paul Seitz, Editions Chantecler.

