Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 5

Artikel: Croquez la nature!
Autor: J.-R.P.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826076

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: 10.12.2025

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

produits cosmétiques et les assaisonnements Grand-Saint-Bernard. En 1997, Valplantes a lancé en collaboration avec la Fédération laitière valaisanne, qui disposait des installations techniques et du réseau de distribution, le fameux Bio Alp Tea, élaboré avec le concours du département agro-alimentaire de l'Ecole d'ingénieurs du Valais.

Marie-Christine et Maurice Masserey pratiquent l'accueil à la ferme, qui a débuté avec le brunch du Premier Août. Ils reçoivent les sorties d'entreprise, les familles, et collaborent avec les offices du tourisme. Après la visite des cultures et celle du jardin botanique qui recèle une soixantaine d'espèces, on déguste des produits à base de plantes et la raclette, tout en admirant le val d'Anniviers.

Dossier préparé par Françoise de Preux, Jean-Jacques Descamps et Jean-Robert Probst

Renseignements utiles

Ecole de plantes médicinales: case postale 67, 1983 Evolène, tél. 027 283 23 01; www.edpm.ch

Station fédérale, Centre des Fougères, 1964 Conthey, tél. 027 345 35 21; www.racchangins.ch

Maurice et Marie-Christine Masserey, chemin de Chaloie 41, 3973 Venthône, tél. 079 449 29 22, fax 027 456 35 44. E-mail maurice. masserey@bluewin.ch

Stages de connaissance des plantes: François Couplan, 1962 Massonnens, tél. 026 653 19 78. E-mail: fc@couplan.com; www.couplan.com

A lire: *Recettes Santé de nos Grand-Mères,* Germaine Cousin-Zermatten, Editions Cabédita.
Saveurs et Vertus des Plantes sauvages, Germaine Cousin-Zermatten et Raymond Cousin, Editions Cabédita.
Tout savoir sur le pouvoir des plantes, Professeur Kurt Hostettmann, Editions Favre.
Une Cure de Jeunesse, Jacky Maisonneuve, Editions Jouvence.
Ce sont les plantes qui sauvent les hommes, François Couplan, Editions Plon.

J.-R. P.

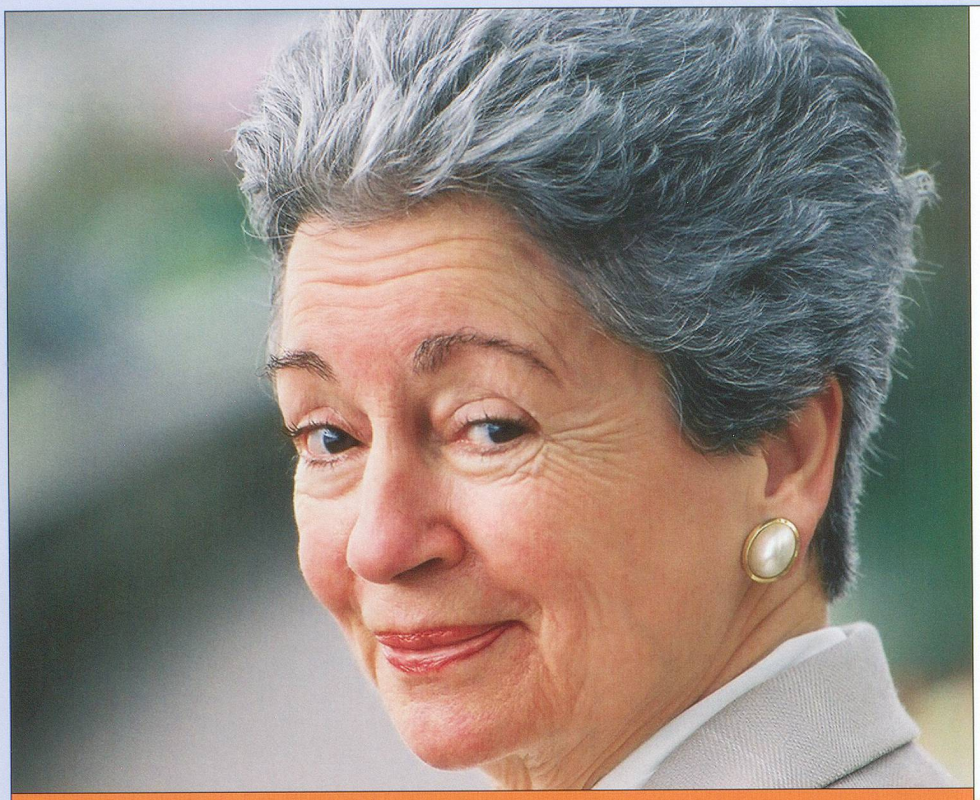
Croquez la nature!

Spécialiste des plantes, François Couplan a publié plus de trente ouvrages sur le sujet. A 55 ans, il affirme qu'il ramasse les plantes depuis qu'il sait marcher. Son conseil: croquez la nature et faites-vous du bien.

Pendant une grande partie de l'année, François Couplan pratique la cueillette à des fins alimentaires. «Mangez les plantes, croquez la nature, dégustez, savourez, faites-vous plaisir et, en même temps, faites-vous du bien, lance l'ethnobotaniste. Les plantes qui poussent toutes seules dans la nature sont bourrées de nutriments. Elles renferment des anti-oxydants et apportent au corps des vitamines.» Encore faut-il bien les connaître. «C'est ici que j'interviens, lâche-t-il, puisque j'organise régulièrement des stages...»

Son expérience, François Couplan l'a acquise en parcourant les pâturages d'ici et d'ailleurs. Il avoue avoir passé une dizaine d'années parmi les Indiens d'Amérique du Nord, notamment chez les Cherokees en Caroline du Nord et parmi les Navajos et les Hopis d'Arizona. «Je me souviens d'un Indien qui m'a sidéré par sa connaissance des plantes médicinales. Il n'avait pas besoin de se rendre à la pharmacie...»

Selon François Couplan, la nature recèle une véritable pharmacie. «Pour les cas d'urgence, la médecine et la chirurgie occidentales sont irremplaçables, c'est évident. En revanche, et je l'ai observé à travers le monde entier, les plantes naturelles peuvent guérir toutes les maladies chroniques. Je connais des «sorciers» sénégalais capables de soigner le diabète avec des plantes. Cela dit, il est important, pour soigner une maladie, d'en chercher la cause plutôt que d'en traiter les symptômes. C'est ce que fait la naturopathie. Exemple: on attrape un rhume parce que les défenses immunitaires sont affaiblies. Plu- ›



Faire le bonheur de nos aînés,
c'est leur offrir des souvenirs gustatifs
au travers de mets savoureux.

D·S·R

LE RESTAURATEUR

La restauration dans les résidences pour personnes âgées doit résoudre trois problèmes, qui sont à la fois d'ordre nutritionnel, médical et humain. Nous y sommes confrontés quotidiennement par la gestion de plus de 50 EMS en Suisse. Grâce à une collaboration très étroite avec l'ensemble des services de l'établissement, notre personnel veille à intégrer les désirs des résidants.

www.dsr.ch
Tél. +41 (0)21 804 55 55 - Fax +41 (0)21 804 55 00

Troubles digestifs ? Il existe une nouvelle solution saine et équilibrée

Actifibre

Les fonctions de la flore intestinale sont liées à la régulation du transit intestinal, à la protection de la muqueuse intestinale, etc.
Par conséquent, toute perturbation de l'équilibre de cette flore (alimentation mal équilibrée, stress, antibiothérapie, etc.) peut affecter son bon fonctionnement, occasionnant notamment des problèmes de constipation, de transit ralenti (problèmes de ventre gonflé peu esthétique) ou au contraire de selles trop liquides (diarrhées, gastro-entérites).

Nouveau pour l'équilibre digestif de toute la famille

Actifibre® est une poudre soluble et sans goût contenant des fructo-oligosaccharides que l'on trouve également à faible dose dans certains aliments comme le millet, le seigle, l'oignon, l'ail, etc. Ils sont indispensables au bon développement de la flore intestinale. De larges études en ont démontré l'efficacité et l'absence d'effet secondaire. Il convient à toute la famille ainsi qu'aux diabétiques.
En vente en pharmacies et drogueries.
Demandez leur la brochure pour l'équilibre digestif
ou chez Adropharm au 021 626 43 43

Profitez des vertus de **l'eau thermale la plus chaude de Suisse.**

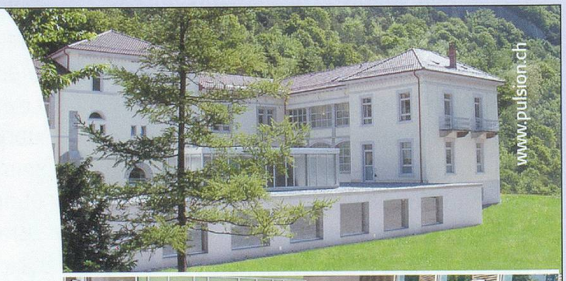
LAVEY MEDICAL vous propose des cures thermales personnalisées ou des traitements ambulatoires pour les cas de :

- pathologies vertébrales,
- maladies rhumatismales,
- rhumatismes inflammatoires chroniques.

- *Physiothérapie*
- *Hydrokynésithérapie*
- *Ergothérapie*
- *Massages*
- *Electrothérapie*
- *Enveloppements*

LAVEY MÉDICAL
CENTRE MÉDICAL DE LAVEY-LES-BAINS

Tél. 0041 (0)24 486 15 30
centre.medical@lavey-les-bains.ch



›››

tôt que de traiter le rhume, on va renforcer le terrain à l'aide de médicaments. Mais on peut aussi se poser la question de savoir pourquoi on est malade...»

On touche ici au problème de la prévention, qui est naturellement encouragée par François Couplan. «Cela nous pousse à chercher notre place dans le processus de la vie, à travailler sur nos peurs, nos relations avec les autres, notre environnement. Je pense que les plantes ont un rôle fondamental dans le domaine de la prévention.»

Si le scientifique propose des cours en Valais, ce n'est sans doute pas par hasard. «Comme il y a un environnement varié, on trouve une grande variété de plantes. Et puis l'ensoleillement dont bénéficie le canton permet l'éclosion de zones subméditerranéennes, avec des pentes exposées au midi, riches en absinthe, par exemple.»

En conclusion, François Couplan conseille de consommer des plantes naturelles. «Pour moi, l'aspect médicinal d'une plante est toujours subordonné au comestible. J'utilise peu de plantes médicinales en tant que telles parce que je n'ai pas de problèmes de santé, parce que je m'applique à prévenir les problèmes. Et j'invite mes semblables à en faire autant.»

J.-R. P.

La sauge, reine des plantes

Jean-Jacques Descamps est un phytothérapeute réputé. Parmi les plantes médicinales, il a choisi de présenter la sauge qui réunit de nombreuses vertus.

Un proverbe provençal dit: «Qui a la sauge en son jardin n'a nul besoin de médecin.» Car la sauge protège, soigne, parfume et assaisonne. Plante de la famille des labiées, dont il existe cinq cents variétés, elle se contente de terrains secs ou caillouteux.

Utilisée depuis l'Antiquité, la sauge n'a jamais perdu sa célébrité au fil des siècles. Les druides lui attribuaient de nombreux pouvoirs, dont celui de... ressusciter les morts! Ils ne manquaient jamais d'en ajouter à l'hydromel et à la cervoise. Les moines la cultivaient au Moyen Age, Charlemagne en célébrait les mérites et on en extrait l'huile essentielle au 15e siècle. La sauge est entrée dans la légende avec Boccace, qui lui consacre un conte et Massenet une musique.

C'est en 1630, à Toulouse, que sa gloire rejaillira alors que la ville est ravagée par la peste. Quatre voleurs pillaient impunément et sans vergogne les maisons contaminées par la terrible maladie, détroussant les cadavres et les moribonds. Arrêtés et condamnés à mort, ils ne durent leur salut qu'à la curiosité du juge qui, une fois la sentence lue, leur proposa la vie sauve contre la formule du mystérieux liquide dont ils s'enduisaient avant leurs macabres forfaits. C'est ainsi que figure sur le procès-verbal la formule du «vinaigre des quatre voleurs». «Pour sortir intact des épidémies, se frotter le corps de vinaigre dans lequel auront macéré des feuilles de sauge, thym, lavande et romarin.» Si la formule fit la fortune de l'herboriste d'alors, les vertus de la sauge étaient désormais reconnues.

La sauge (*salvare,* qui sauve) est bactéricide et antiseptique. On l'utilise également en cas d'asthénie ou de faiblesse, d'affections nerveuses, d'insomnie ou de dépression, de troubles de la ménopause, de règles douloureuses, de problèmes digestifs ou circulatoires, d'allergies ou pour cicatriser les plaies. Elle est aussi le plus naturel des régulateurs de la transpiration.

Cette plante médicinale inestimable est également une merveilleuse plante aromatique. On l'utilise pour faire «l'aïgobouido», ou soupe provençale (feuilles de sauge, ail et huile d'olive). Les viandes, volailles ou poissons sont plus digestes s'ils sont aromatisés à la sauge. Le vin de sauge a des vertus digestives alors que, pour le plaisir des yeux et des papilles, des fleurs de sauge fraîche agrémenteront vos salades estivales. De son nectar délicat, les abeilles tirent un miel d'été parfumé, à savourer toute l'année.

Mais attention: il faut en user sans en abuser! A haute dose, ses propriétés thérapeutiques peuvent provoquer quelques troubles (crampes ou tachycardie). Mais seuls les nouveau-nés et les personnes hypertendues n'auront pas accès à ses bienfaits pour cause de contre-indications.

Recette santé: à titre préventif, pour bénéficier des bienfaits de la sauge, il est conseillé d'en boire tous les jours une infusion. Verser 2 dl d'eau bouillante sur 2 pincées de sauge officinale. Laisser infuser une minute. Filtrer et sucrer avec du miel.

J.-J. D.

Quinze plantes essentielles

Ail (bulbe), prévient l'hypertension et les troubles circulatoires.

Aubépine (fleur), combat les palpitations, la nervosité et l'insomnie.

Bouleau (feuille), contre la goutte, les calculs urinaires et les œdèmes.

Bourrache (huile), prévient le vieillissement cutané, rides et vergetures.

Bruyère (fleur), contre la cystite, la prostatite et les inflammations urinaires.

Cyprès (cône), contre les varices, les hémorroïdes et les jambes lourdes.

Echinacée (racine), stimule les défenses, prévient les maladies virales.

Frêne (feuille), prévient l'arthrose, soigne les douleurs articulaires.

Ginseng (racine), contre l'excès de cholestérol, donne de la vitalité.

Lavande (fleur), contre l'infection des voies respiratoires.

Mélisse (feuille), combat les crampes d'estomac, calme et aide à la digestion.

Myrtille (feuille), contre le diabète dû à la vieillesse et la couperose.

Sauge (feuille), aide la circulation et combat les troubles de la ménopause.

Thym (fleur), contre les infections pulmonaires et la toux quinteuse.

Valériane (racine), combat l'insomnie et aide la désintoxication tabagique.