

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 36 (2006)
Heft: 4

Artikel: Cures de printemps : à l'écoute de votre corps... et de la nature
Autor: Prélaz, Catherine / Gobet, Marylise
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-826231>

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: 25.01.2026

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

CURES DE PRINTEMPS

A l'écoute de votre corps... et de la nature

L'être humain n'a pas pour coutume d'hiberner à la saison froide. Le plus souvent, il la traverse donc en compensant la rigueur du climat et le manque de lumière par une alimentation trop riche, trop abondante. Manger plus sain devient donc d'autant plus nécessaire au changement de saison. Il est temps de régénérer son organisme et de le libérer des toxines accumulées : c'est cela que nous proposent les cures de printemps.

De la monodiète au jeûne, en passant par une ribambelle de compléments alimentaires plus ou moins naturels, les conseils les plus variés nous sont transmis, tant par les médias que par les divers ouvrages qui foisonnent sur ce thème. Sans oublier tout ce que l'on trouve à la devanture des pharmacies et autres boutiques axées bio et bien-être.

Comment s'y retrouver ? Comment éviter d'imposer à son organisme de nouvelles règles inadaptées – qui conviennent peut-être à d'autres mais pas à soi-même – tout en croyant se faire du bien ? Dans le domaine des cures saisonnières comme dans tout ce qui concerne la nutrition en général, c'est le bon sens qui doit l'emporter et, justement, le respect des produits de saison et du rythme de la nature.

Dans cet esprit, nous avons délaissé toutes ces cures qui nous font de l'œil jusque sur internet et nous avons demandé conseil à une naturopathe avertie, en la personne de Marylise Gobet, qui exerce à Posieux, près de Fribourg. Cette ancienne infirmière est depuis toujours passionnée par la médecine chinoise, qui constitue le fondement de sa pratique. Aujourd'hui vice-présidente de l'Association des praticiens et thérapies naturelles (APTn), elle est également membre de la commission d'éthique de cette dernière. Ce qu'elle nomme « la diététique thérapeutique » est son domaine et si les cures saisonnières en font partie, elle doivent être pratiquées sans excès. C'est ce qu'elle nous explique en réponse à nos questions.

– En quoi les cures saisonnières ont-elles leur raison d'être ?

– Les règles que nous adoptons en matière de diététique devraient suivre le rythme de la nature. Ainsi, chaque saison a son type d'aliments. Au niveau de notre organisme, ceux-ci ont trois fonctions : ils tonifient la saison présente, ils drainent les excès de la saison passée et ils préparent la saison future. En matière de cure et plus particulièrement de monodiète, il y a deux possibilités : soit on insiste sur les aliments-clés de saison, soit on opte pour des aliments connus pour leurs effets drainants.

– Certains organes sont-ils davantage sensibles aux conséquences de l'hiver et ont-ils en priorité besoin d'une cure printanière ?

– Dans la tradition de la médecine chinoise, le printemps est la saison du foie et de la vésicule biliaire. Chacun de nos organes a une saison, mais encore un moment de la journée où il demande un maximum d'énergie. Pour cette raison, prendre soin de notre foie au printemps est extrêmement important. N'oublions pas que la médecine attribue 2500 fonctions à notre foie. Il est le plus complexe de nos organes, le seul qu'on ne peut remplacer par une machine. Tout ce qu'on mange, boit, respire, tout ce qu'on se met sur la peau va dans le sang... et notre sang passe par le foie, à raison d'un litre et demi à la minute. Par ailleurs, notre foie est responsable au niveau des tissus de tout ce qui est musculaire, tendineux et articulaire,

mais encore de nos systèmes vasculaire et gynécologique. On se rend ainsi mieux compte de son importance.

– Quand on parle de cure de printemps, faut-il surtout comprendre qu'il s'agit d'une cure de nettoyage de notre foie ?

– Oui, en particulier. Mais une cure de printemps peut aussi être conçue comme une désintoxication de notre corps après des excès hivernaux que nous aurions dû pouvoir éviter. Pour cela, il suffirait de consommer en hiver l'alimentation de la terre, soit tout ce qui s'encave. Ce sont des aliments riches en sels minéraux et en oligo-éléments, à consommer cuits. La fin d'hiver est une période charnière en matière d'alimentation : nous n'avons pas encore d'aliments frais, et pratiquement plus d'aliments encavés. Il nous reste donc les aliments secs.

– Quels sont les aliments à consommer dans cette entre-saison, ceux sur lesquels baser une cure ?

– Il s'agit essentiellement des légumineuses et des céréales. Vers la fin de l'hiver, en mars, il est conseillé de les pré-tremper, en évitant de manger des aliments germés. Mars est aussi la fin de la saison des choux, mais encore de la betterave rouge qui permet d'éliminer les toxines en excès dans notre système urinaire et intestinal.

– Quand on est juste entré dans le printemps, en avril, que nous conseillez-vous de consommer ?

– A cette période, nous n'avons encore pratiquement aucun produit frais à disposition. Se précipiter déjà sur les asperges ou les fraises n'a aucun sens ! Vous le comprendrez en observant ce qui pousse dans un jardin, chez nous, à cette période d'année. A ce propos, nous devrions toujours manger ce qui pousse autour de nous, dans un rayon d'environ 250 kilomètres... et en faisant abstraction du congélateur.



Dessin Pecub

En avril, si la météo est favorable, on commence à trouver par exemple les premières pousses d'épinards. C'est aussi le moment de consommer les légumineuses germées, mais encore les graines germées d'alfalfa ou d'oignon par exemple. Et c'est seulement en mai que nous trouverons les premiers légumes: carottes, oignons, ail frais, petits pois, pois mange-tout... qui peuvent à leur tour être la base d'une monodiète.

– **Nous sommes donc encore actuellement dans la période «céréales et légumineuses»...**

– Oui, essentiellement. Et je propose en particulier une monodiète qu'il est bon de répéter à chaque début de saison. Pendant une journée, ne consommez que du riz – riz complet, riz chinois ou riz pour risotto – et un kilo de pommes cuites, ensemble ou séparément. Evitez café et thé noir, et optez pour des tisanes légères. Par ailleurs, faites très attention à consommer tous vos aliments – solides et liquides – tièdes.

– **Que permet une telle cure constituée de riz et de pommes?**

– Elle permet à l'organisme de dégorger toute l'acidité accumulée pendant l'hiver.

Le riz a un effet rééquilibrant. En avril, je conseille d'ajouter deux clous de girofle à son eau de cuisson, qui vont agir sur les germes au niveau de l'estomac, avec un effet décongestionnant.

– **Quand on parle de monodiète, sur quelle durée faut-il la pratiquer?**

– Une monodiète se limite à une journée, pas davantage, contrairement à ce qu'on croit souvent. Il est bon de la répéter à chaque saison, voire plus régulièrement si on y trouve un bénéfice. Ce qui est important, c'est de choisir un aliment, ou un groupe d'aliments qu'on apprécie. Le plaisir doit faire partie du processus. Une monodiète d'une journée permet de nettoyer notre organisme. Pour en augmenter l'effet et relancer les fonctions des organes, il est bon de la compléter par des tisanes, ou des plantes en dilution homéopathique.

– **Conseillez-vous des cures sur une plus longue durée?**

– Cela n'a aucun sens de faire une diète alimentaire sur une plus longue durée si on ne change rien d'autre à son mode de vie. Une diète doit pouvoir se pratiquer aussi au niveau du travail, du mental, de l'intel-

lect. C'est un tout. Je conseille alors de la réaliser dans un établissement de cure. De même pour la pratique du jeûne, que je déconseille sauf s'il fait partie d'une démarche globale de régénération, avec un accompagnement adéquat.

– **En matière de cures et diètes diverses, adressez-vous des mises en garde particulières aux seniors?**

– En règle générale, les cures dont on parle un peu partout s'adressent aux personnes en bonne santé. Il faut donc être encore plus prudent à partir d'un certain âge, l'organisme devenant plus sensible. Il vaut mieux se faire conseiller une cure saisonnière adaptée à son âge, à son état de santé, aux besoins spécifiques de son organisme. Il n'existe pas de cure bénéfique pour tout le monde. Pour cette raison, je préfère éviter de donner des conseils stricts, que la plupart des lecteurs suivraient à la lettre sans qu'ils leur soient adaptés. De plus, mes recommandations seront différentes selon qu'il s'agit simplement de se maintenir en forme ou de régler un problème de santé.

**Propos recueillis
par Catherine Prélaz**