

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 36 (2006)  
**Heft:** 6

**Rubrik:** Bricolages

#### 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:** 24.01.2026

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

# PLANTES MÉDICINALES pour usages domestiques



Elles ont de nombreuses propriétés, thérapeutiques ou alimentaires. Les plantes médicinales se prêtent encore à d'autres usages comme cette bougie à la citronnelle pour éloigner les moustiques ou ce savon à la sauge pour un bain de nature.

### Matériel

- Stéarine et paraffine ou mélange à bougies; mèches rigides avec pied; colorant jaune pour cire; huile essentielle de citronnelle; petits pots vert clair en céramique; vitrea 160 en tube couleur jaune soleil.

### DÉCORATION DES POTS

Nettoyez soigneusement les petits pots avec du produit à vaisselle et séchez-les. Tracez des motifs fantaisie avec la peinture Vitrea 160 en tube que vous tiendrez comme s'il s'agissait d'un stylo. Les petites imperfections de votre tracé pourront être corrigées avec un cure-dents. Si le résultat n'est pas satisfaisant, il vous est possible

### PROPRIÉTÉS DE LA CITRONNELLE

Appliquée localement, l'huile essentielle de citronnelle apaise les inflammations ou piqûres d'insectes et agit comme répulsif à titre préventif. Diffusée dans l'atmosphère, elle repousse les moustiques et purifie l'air ambiant.

Nadine Allemann

# Savon à la sauge

Esprit wellness pour du savon frais et tonique.

La sauge a de nombreuses propriétés médicinales plus une odeur camphrée et poivrée très agréable.

## RÉALISATION

Quelques jours avant la confection du savon, pensez à sécher des feuilles de sauge. Pour ce faire, vous pouvez les placer entre deux couches de papier ménage sous un poids (livre, presse-papier). Afin de gagner du temps, vous pouvez utiliser un sel déshydratant pour fleurs et végétaux.

Coupez le bloc de glycérine transparente en morceaux et placez-les au bain marie dans un récipient en métal (creuset à cire ou boîte de conserve). Un bloc de 500 grammes vous permet de réaliser cinq savons rectangulaires.

Une fois les morceaux liquéfiés, ajoutez une pointe de couteau de colorant vert ainsi que de l'huile essentielle de sauge et mélangez. Le dosage du parfum dépend de vos goûts ainsi que de la qualité de l'huile essentielle utilisée.

Préparez les récipients en les graissant légèrement à l'huile d'olive puis versez une couche de glycérine d'environ 5 mm et laissez figer environ 1/4 d'heure. Placez une feuille de sauge séchée dans chaque récipient et versez à nouveau une couche de glycérine, très fine, pour emprisonner la feuille; laissez figer puis complétez par une couche un peu plus épaisse.

## Matériel

- Bloc de glycérine transparente; colorant pour savons vert; huile essentielle de sauge; feuilles de sauge séchées pour le décor; moule à savons (ou boîte de conservation pour aliments).



Nadine Allemann

Il faut attendre quelques heures avant de démouler les savons et couper les bords, si nécessaire.

Selon, le même principe, on réalisera des savons avec d'autres arômes: menthe, romarin, lavande, etc.

N.A.

## PROPRIÉTÉS DE LA SAUGE

Reconnue depuis l'Antiquité pour ses qualités médicinales, la sauge est encore utilisée de nos jours sous forme de garganiques, cataplasmes, pommades et décoctions pour soigner les maux de gorge, les infections buccales, les coupures et blessures mineures. En infusion, la sauge calme la sudation excessive, aide à la digestion, détend et a des qualités fébrifuges.

*Sur le site [www.creaclic.ch](http://www.creaclic.ch), vous retrouverez d'autres créations de Nadine Allemann.*

de laver l'objet décoré et de recommander. Une fois les décors dessinés, laissez sécher la peinture 24 heures.

La fixation définitive du produit se fait par cuisson; placez vos pots dans le four ménager et enclenchez-le à une température de 160 degrés. Le temps de cuisson sera de 40 minutes, à compter dès que le temps de préchauffage est écoulé. Laissez ensuite refroidir les pots sans les sortir du four, afin d'éviter un changement brusque de température.

## RÉALISATION DES BOUGIES

Dans un récipient métallique (creuset ou boîte de conserve) faites fondre la cire à bain-marie. Si vous utilisez un mélange à bougies, le dosage paraffine/stéarine est déjà fait; si par contre vous utilisez deux produits distincts, comptez environ 70 à 80% de paraffine pour 20 à 30% de stéarine. Lorsque la cire devient liquide, ajoutez le colorant et l'huile essentielle de citronnelle.

La quantité de colorant à ajouter dépend des marques, référez-vous à l'emballage; pour le parfum, le nombre de gouttes rendra votre bougie plus ou moins odorante; comptez un minimum de 6 gouttes par bougie.

Trempez le socle métallique de la mèche dans la cire fondu et placez-le dans le petit pot; pour que la mèche reste droite et centrée, maintenez-la en vous aidant de deux crayons placés en travers du pot.

Versez la cire liquide colorée et parfumée dans les récipients, jusqu'à environ 2 cm du bord puis vérifiez la position des mèches. Laissez figer la cire environ 1 à 2 heures puis complétez le remplissage jusqu'à la hauteur voulue. Le centre de la bougie va s'affaisser en refroidissant, il est donc important de prévoir suffisamment de cire pour combler ce creux et donner un bel aspect plat à la surface.

Nadine Allemann