

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Quand Dame Nature dispense ses remèdes  
**Autor:** Kottelat, Isabelle  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-832272>

#### 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>**

# Quand Dame Nature dispense ses remèdes

**Le secret des simples et les vertus des plantes médicinales, c'est la balade que propose une famille d'herboristes fribourgeois. A travers champs et forêts.**

**A**ïe! une piqûre d'insecte menace de gâcher la promenade en forêt! Ni une ni deux, Claude Roggen cueille une longue feuille fine, la triture et l'enroule comme une gaze sur la méchante morsure. En quelques minutes, la douleur s'en va, l'inflammation se calme. Magique? «Naturel, répond l'herboriste, l'œil malicieux. C'est l'une des vertus du plantain.» Nul besoin de courir le monde à la recherche de plantes miraculeuses, ici aussi, la nature offre des remèdes. Il suffit de se pencher. Et de savoir regarder. Pour ça, les druides de chez nous valent les chamans d'ailleurs. Claude Roggen est de ceux-là.

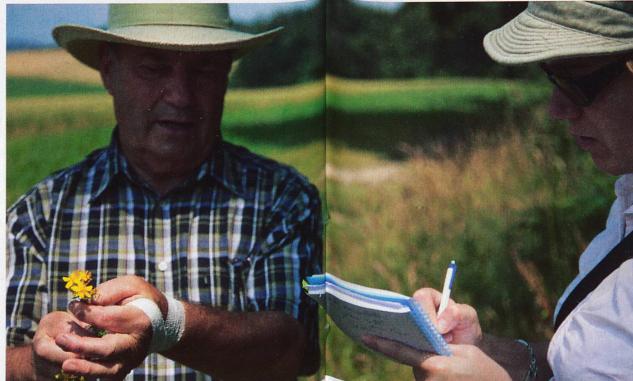
Dans sa famille, on est druide de père en fils et en fille depuis trois générations. Trois de

ses quatre enfants tiennent des échoppes à Domdidier, Estavayer-le-Lac et Romont. «Marchands de drogues», rigole Claude Roggen, car toutes les plantes médicinales répondent à cette appellation.

Depuis longtemps, l'herboriste emmène en randonnées botaniques les droguistes professionnels suisses. «C'est bien joli d'apprendre les 150 drogues, mais les voir dans la nature donne d'autres affinités.» Ce credo, il l'applique aussi aux non-initiés, puisqu'il propose des balades botaniques au grand public depuis plus de 20 ans.

## Un savoir ancien

«Ce ne sont pas des marches pour sportifs, mais pour apprendre. Les gens prennent des notes en chemin», raconte Emanuel Roggen, qui suit les traces de son



Une balade avec Claude Roggen est l'occasion d'un leçon grande nature.

père. «Notre époque vante les plantes exotiques, alors qu'on ne connaît plus celles qui poussent chez nous», regrette-t-il.

Leurs balades attirent des adeptes de plus en plus jeunes soucieux de redécouvrir les bienfaits des remèdes de grand-mère. «Regardez le millepertuis, raconte Claude

prime et sans effet secondaire, à prendre sous la forme de tisane.»

Face aux médicaments, le druide prend le parti de la nature qui offre des produits plus facilement assimilables par notre organisme. «Et moins chers pour les caisses maladie!» A la place de la vitamine C en comprimés, le druide de Domdidier prône le cynorhodon. Contre le stress ou la nervosité, particulièrement chez les femmes, Claude Roggen vante la mélisse, excellente en infusion.

## Une couleur pour chaque organe

La forme et la couleur des plantes permet déjà de déterminer leur usage. «Les plantes rouges, comme l'aubépine, sont bonnes pour le cœur, la circulation; les vertes plutôt pour le rythme, le souffle; les jaunes presque toujours pour les organes internes comme la vessie ou le foie.» L'emplacement en dit long également. Le plantain, par exemple, pousse

toujours sur la terre tassée, là où on marche.

N'est-il pas risqué de cueillir ses propres remèdes? «Au contraire, s'enflamme Emanuel Roggen, on est en face du danger inverse: l'ignorance. Prenez la belladone. Autrefois, chaque enfant savait que c'est une plante poison. Aujourd'hui, on déplore de fréquents accidents: 7 à 8 fruits sont mortels pour un enfant! Le risque ne vient pas de la plante, mais de sa méconnaissance. Il ne sert à rien de dire aux forestiers d'éliminer tous les plantes de belladone des forêts!»

La promenade arrive à son terme. Mais à deux pas des voitures, on découvre encore des trésors, en l'occurrence un brin de cumin. Saviez-vous que jadis cette plante avait une aussi grande valeur que le sel? Il en reste quelques belles expressions en allemand, comme *chümmi spalte* ou quelqu'un qui coupe le cumin en deux pour désigner un avare...

Isabelle Kottelat

## EN SAVOIR PLUS

### Randonnées avec les Roggen:

- 13 et 20 septembre, randonnée, balade d'un jour;
- 7 octobre (après-midi).

**Prix:** 15 fr. par adulte, enfants gratuits.  
Plus d'infos sur [www.roggen.ch](http://www.roggen.ch) ou par tél. 026 652 32 02.

### Autres balades

- Les herbettes en fête, 12 et 13 septembre à Charmey. [www.herbettes-enfete.ch](http://www.herbettes-enfete.ch)
- Sentier des herbettes à Morrens (VD), visite guidée les vendredis à 18 h, jusqu'à fin septembre. 021 731 49 43 079 239 78 58.

### Trèfle blanc



Ses fleurs blanches sont utilisées en infusion contre les pertes blanches chez les femmes.

### Fougère



Contre les rhumatismes. Légèrement paralysante, la fougère tient à distance la vermine et les insectes.

**Utilisation:** quelques fleurs dans une tasse, verser l'eau bouillante et laisser infuser, à couvert, 5 à 10 minutes.

### Achillée mille-feuille



Aussi appelée herbe du guerrier, l'achillée mille-feuille contient les mêmes principes actifs que la camomille. Anti-inflammatoire et puissant désinfectant naturel, la plante soulage les maux du bas-ventre, les règles douloureuses, les problèmes de foie.

**Utilisation:** une tête de fleurs ou la tige et les feuilles en infusion.

### Plantain



Vulnérinaire, le plantain guérit les petites blessures, les piqûres d'insectes, les brûlures d'ortie (les deux plantes poussent d'ailleurs toujours côté à côté). Sa variété à larges feuilles, ressemblant à des lobes d'oreille, constitue le remède principal

contre l'otite.

**Utilisation:** casser la tige, sortir les nervures de la feuille, en faire une petite pelote qu'on met à l'entrée de l'oreille. Après 2-3 minutes, la douleur passe.

### Thé froid maison



Cueillir des feuilles de framboisier, de ronce (mûres sauvages) et de fraisiers (ces plantes poussent toujours ensemble). Faire une infusion en proportion d'un tiers de chaque plante. Laisser refroidir, ajouter du sucre selon le goût, ou de la stevia, une plante qui sucre naturellement!