

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 7

**Rubrik:** Le Jardin de Jacky

#### 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:** 21.02.2026

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



# SAVEZ-VOUS planter les choux?

Ils contribuent à couvrir efficacement les besoins vitaminiques et constituent une excellente source de calcium et magnésium.



**Jean-Jacques Descamps**  
Phyto-thérapeute

Vous en appréciez peut-être le goût, sous ses formes et couleurs les plus diverses: vert, blanc, rouge, cru ou cuit, en potée ou en choucroute. Mais peut-être ignorez-vous ses effets sur votre santé? Et nombreuses sont les vertus du chou; ce n'est d'ailleurs certainement pas par hasard qu'il est devenu pour certaines personnes un petit nom dont ils affublent leur amoureux! «Mon chou» ne serait-il pas synonyme de «mon ange gardien»?

Toujours est-il qu'il est depuis toujours considéré comme un remède précieux. Hippocrate déjà en faisait le remède par excellence pour évacuer la bile. Les croyances antiques lui prêtaient des actions bienfaisantes pour soigner la colique, la dysenterie, la goutte, et même la lèpre et la peste.

Si cet engouement pour le chou s'est quelque peu essoufflé vers le milieu du XIX<sup>e</sup> siècle, il n'en a pour autant pas perdu ses précieuses propriétés et la tendance actuelle d'un retour vers les remèdes naturels nous rappelle en tout cas, par les études récemment menées, les nombreuses vitamines et minéraux qu'il contient.



Il contribue en effet à couvrir efficacement les besoins vitaminiques par son apport en vitamines A, C, E et B9 et est une excellente source de calcium et magnésium. De plus, son faible apport calorique, ainsi que la satiété qu'il provoque assez rapidement, lui valent une place privilégiée dans les régimes amaigrissants.

Comme de nombreux légumes verts (salade, épinards, etc.) enfin, sa consommation journalière permettrait, selon une étude menée en Inde, de réduire de deux tiers les risques d'infarctus du myocarde.

Plus surprenant, le chou présente de rares vertus, moins communément utilisées, en usage externe. Selon le témoignage d'une femme de 72 ans rapportée dans le *British Medical Journal* du 21 juin 2003, une feuille de chou appliquée localement sur son genou aurait été l'unique solution pour soulager les douleurs provoquées par son arthrose.

Nous pourrions mettre en avant ses diverses utilisations, internes ou externes; nous nous concentrerons ici sur la recette qui va nous permettre de prendre soin de notre foie.

## A vos cuisines!

### CATAPLASME POUR LE FOIE - A FAIRE 3 FOIS PAR SEMAINE

- Hacher 2 feuilles de chou après en avoir retiré la grosse côte.
- Battre un blanc d'œuf en neige très ferme, mélanger le chou avec le blanc d'œuf.
- Prendre un grand morceau de toile, faire un premier pli de la hauteur et de la largeur nécessaire pour recouvrir la partie où doit être appliqué le cataplasme. Replier ensuite plusieurs fois le tissu sur lui-même pour lui donner une certaine épaisseur et empêcher la préparation de traverser.
- Appliquer le mélange de chou et de blanc d'œuf sur le dessus du tissu plié, ou sur un morceau de gaze.
- Éparpiller sur cette mixture: 30 gouttes d'actiplante de boldo et 30 gouttes d'actiplante d'artichaut.
- Les actiplantes sont des teintures mères bio.
- Poser ce cataplasme sur le foie. S'envelopper d'une bande afin qu'il reste bien en place. Le garder au minimum 2 heures.