

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 10  
  
**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:** 12.01.2026

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



# CHIENDENT

## Le roi du grand ménage

Cette plante rampante n'a pas d'allure. Mais elle possède des vertus multiples, notamment pour purger son organisme.



**Jean-Jacques Descamps**  
Phyto-  
thérapeute

Il suffit de suivre votre chien ou votre chat dans un champ pour observer les bienfaits de cette plante que seuls les jardiniers et les agriculteurs considèrent comme une mauvaise herbe. Les animaux l'utilisent depuis la nuit des temps pour se purger, la rongeant, la mastiquant ou l'avalant pour mieux la régurgiter.

Certes, le chiendent ne présente pas beaucoup d'attraits, la croyance populaire voulant que l'on se méfie généralement des plantes rampantes. Graminée vivace qui croît en abondance dans les terrains incultes, elle a des tiges très fines et noueuses et ses feuilles sont linéaires, plates et nervurées. C'est essentiellement du rhizome rampant, que

l'on appelle vulgairement racine. Celle-ci est très riche en sels de potassium et contient surtout un abondant fructosane (la triticine) source de ses bienfaits.

Chiens, chats et autres chevaux et cochons ne sont toutefois pas seuls à avoir compris depuis longtemps l'intérêt de cette plante. Les anciens s'y sont intéressés également. Ainsi, au I<sup>er</sup> siècle après J.-C., le médecin grec Discorde, approuvé par le naturaliste romain Pline, conseillait déjà l'utilisation du chiendent pour traiter les affections urinaires et faciliter la dissolution des calculs rénaux.

De nos jours, cette plante extraordinaire est essentiellement utilisée comme diurétique, com-

me calmant lors d'inflammations de l'appareil urinaire (cystites, calculs, etc.). Mais on lui reconnaît également une action bienfaisante en tisane dans les maladies fébriles.

Diurétique, antiseptique et anti-inflammatoire: les propriétés du chiendent sont encore précieuses dans les traitements d'œdèmes des membres inférieurs, de rétention d'eau, de coliques néphrétiques et de goutte, notamment.

Enfin, c'est un excellent dépuratif. Si on utilise ses longues racines fibreuses qui ressemblent à des poils à balai, cette plante sera avant tout le meilleur allié du nettoyage de printemps de votre intestin.

### Une cure bienfaitrice

**UNE RECETTE TOUTE SIMPLE ET DES PLUS EFFICACE POUR NETTOYER VOTRE ORGANISME.**

- A faire deux à trois par an pendant deux semaines.
- Mettre 3 pincées de chiendent dans un litre d'eau froide.
- Porter à ébullition pendant 5 minutes.
- Filtrer et boire chaud ou froid au courant de la journée.



Les apparences sont trompeuses, le chiendent n'a rien d'une mauvaise herbe. Au contraire...

### Précautions

Attention de ne pas utiliser de chiendent qui aurait subi des traitements chimiques et plus spécialement des pesticides. A ce jour, il n'existe pas de contre-indications connues bien au contraire.