

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge

Herausgeber: Générations

Band: - (2011)

Heft: 21

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: 19.02.2026

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

UNE TISANE MAGIQUE contre la rhinite allergique

Les allergies respiratoires touchent aujourd'hui près d'un tiers de la population. En complément d'un traitement médical approprié, certaines plantes, ou leurs extraits, peuvent soulager efficacement.



Jean-Jacques Descamps
Phyto-thérapeute

En augmentation constante depuis une trentaine d'années, la rhinite allergique touche aujourd'hui près de 30% de la population, contre 3,8 % en 1968. Sans prise en charge adaptée, cette maladie devient au fil du temps non seulement plus sévère, mais expose également les personnes qui en sont atteintes à un risque trois fois plus élevé de développer un asthme par rapport au reste de la population.

Publiés dans *Le quotidien du médecin*, ces chiffres prouvent que l'allergie respiratoire est devenue un vrai sujet d'inquiétude. Comment savoir si vous en êtes une victime? Les indices sont connus: des crises d'éternuement sans fin; des démangeaisons subtiles lorsque vous prenez votre douche; le nez qui coule et les yeux qui brûlent.

Fraises ou artichaut?

Si votre médecin traitant a diagnostiqué un terrain allergique et qu'il n'a pas trouvé pour le moment la thérapie qui vous convient, il existe des solutions naturelles qui peuvent vous soulager. A la décharge du corps médical, il faut admettre que les allergies sont d'autant plus déroutantes qu'elles sont innombrables.

Il en existe en effet une variété infinie: les pollens végétaux, la bourre d'artichaut, les fraises, les œufs, les crustacés, les plumes ou les poils d'animaux, les teintures et les shampoings, etc. Certaines

sont même héréditaires. En fait, nul n'est mieux placé que le malade pour détecter le responsable qui le fait souffrir.

Pour simplifier le problème on peut dire qu'une réaction allergique est la conséquence d'une faiblesse et une déprogrammation des capacités de défense de notre organisme. La solution? Elle se décline en trois grandes phases: drainer, reminéraliser et

- Boire ce litre, durant la journée, chaud ou froid.

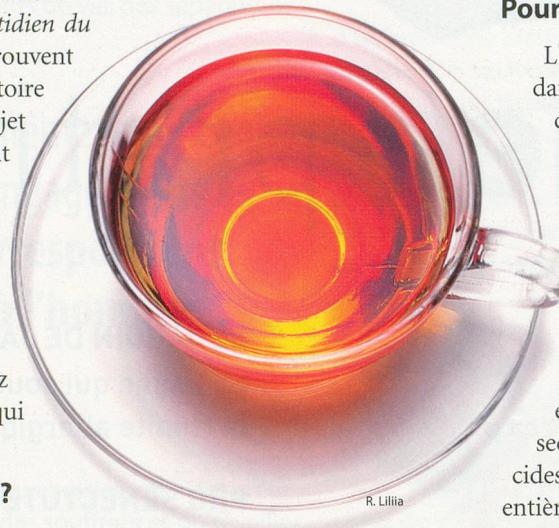
Il est recommandé de faire une cure quotidienne pendant dix jours, puis trois fois par semaine en traitement d'entretien durant deux mois au minimum. Par ailleurs, on peut tamponner délicatement les muqueuses du nez, deux à trois fois par jour, avec un mouchoir imbibé de quelques gouttes de propolis.

Pour une efficacité totale

L'efficacité des plantes réside dans le fait que leurs structures chimiques sont très proches de celles de l'homme, raison pour laquelle leurs composantes sont si bien assimilées par notre organisme, contrairement à des molécules chimiques.

Encore faut-il que les plantes utilisées soient exemptes de pesticides, insecticides, fongicides, herbicides et qu'elles soient utilisées entières. Des plantes broyées (par exemple dans les infusettes) ont perdu une grande partie de leur efficacité.

La période de l'année où les plantes concentrent le maximum de principes actifs est le moment où elles sont en fleurs. C'est la période dite «balsamique». C'est pour cela qu'il est conseillé de les ramasser durant cette période, de les faire sécher à l'ombre et de les conserver à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité. On peut ainsi les utiliser durant toute l'année soit en infusion, soit en cuisine, soit en bains de pieds et de mains.



R. Lilia

renforcer les défenses de l'organisme.

Voici une recette qui fait merveille:

- Rajouter dans un litre d'eau froide trois pincées de rhizome de chiendent bio (draineur).
- Porter l'eau à ébullition et laisser cuire deux minutes.
- Filtrer et rajouter dans ce litre de décoction 30 gouttes d'actiplante de propolis et 30 gouttes d'actiplante de matricaire.