

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 46

**Artikel:** Comment se soigner soi-même par les plantes  
**Autor:** S.F.K.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831722>

### **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:** 04.04.2026

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

# Comment se soigner

Naturels, efficaces et bon marché: les remèdes de grand-mère ont décidément tout



**S**e prémunir contre les piqûres d'insectes, fabriquer un shampoing antipoux ou lutter contre une cystite de manière naturelle? C'est ce que propose Xavier Gruffat, pharmacien, dans son guide *220 remèdes de grand-mère*, à faire chez soi.

Un coup d'essai en forme de coup de maître pour cet auteur suisse de 33 ans, puisque plus de 6000 exemplaires ont déjà été

vendus depuis la sortie de presse du livre, au mois de janvier. «En Suisse, les plantes médicinales sont bien ancrées dans la culture et les habitudes, explique le rédacteur, créateur de creapharma.ch et d'autres sites internet consacrés à la santé. Je pense que cela répond à un vrai besoin du public et que préparer soi-même ses remèdes peut même devenir un hobby. On peut se faire plaisir, en plantant dans son jardin ou dans un bac

un peu de menthe ou de mélisse et en les utilisant dans ses préparations.»

## Réduire ses dépenses

En cette période de crise, le caractère bon marché des recettes explique aussi sans doute une part du succès de l'ouvrage. «On peut en effet se demander pourquoi payer 19 francs pour une solution nasale, faite d'eau additionnée de sel, alors qu'on peut la fabriquer soi-même pour quelques centimes? Par ailleurs, les médicaments de confort ne sont pas remboursés par les assurances maladie. Si son budget est un peu serré, les fabriquer soi-même peut être une solution avantageuse», confirme Xavier Gruffat.

Sa démarche ne consiste toutefois pas à opposer la médecine naturelle à l'industrie pharmaceutique. «Il faut être nuancé: les remèdes naturels que j'ai réunis ne concernent que les maux quotidiens. Face à une personne atteinte du sida ou d'un cancer, aucun pharmacien ne les recommanderait. Il faut être reconnaissant des recherches et des progrès réalisés par les laboratoires pharmaceutiques: ils nous ont permis de gagner en moyenne au moins dix ans de vie supplémentaires, même si c'est toujours dur à prouver en détail, car notre hygiène de vie s'étant en moyenne aussi détériorée, les médicaments prennent alors le rôle d'une alimentation saine et de la pratique d'une activité physique.»

## Ingédients simples à trouver

Qu'il s'agisse d'un cataplasme de moutarde recommandé en cas de rhumatismes et de bronchite ou d'une décoction de mauve pour prévenir les hémorroïdes et

## La tisane de millepertuis

### PROPRIÉTÉS DU MILLEPERTUIS

- Antidépresseur (pour stade de dépression léger à modéré), anxiolytique

Efficacité scientifique du remède: ++ sur +++

### UTILISATION

Lors de dépression légère à modérée.

### Ingédients

Pour une tasse de tisane, utilisez:

- 2 à 4 g (environ 1 à 2 cuillères à café) de fleurs séchées de millepertuis\*.
- Environ 200 ml d'eau.

### Préparation

- Portez l'eau à ébullition, puis ajoutez les fleurs séchées de millepertuis.
- Laissez infuser une dizaine de minutes (afin d'obtenir une dose efficace en substances actives).

### Posologie

Buvez 1 à 2 tasses de tisane de millepertuis chaque jour. Attention, l'effet de cette tisane apparaît seulement après deux à trois semaines, soyez donc patient! Demandez conseil à votre pharmacien ou médecin pour une posologie plus personnalisée.

### Remarque

Pour un effet plus marqué du milleper-

tuis, il est préférable de prendre des gélules ou comprimés de cette plante. La tisane de millepertuis présente un taux de principes actifs plus faible. Parlez-en à votre pharmacien pour trouver la préparation la plus adaptée à votre situation.

\*On peut trouver les fleurs séchées (sommités fleuries) de millepertuis en vente au détail en pharmacie (aussi dans les drogueries en Suisse ou dans les herboristeries en France) ou on peut les récolter dans la nature et les faire sécher soi-même.



Simone Voigt

# soi-même par les plantes

pour eux, y compris la simplicité de les fabriquer soi-même à la maison.

calmer une toux, chaque recette est précise dans les quantités à utiliser et le processus de fabrication. Mieux: il n'est pas nécessaire d'investir dans de coûteux alambics ou de courir les herboristeries pour trouver les ingrédients!

Tirées d'autres ouvrages, de contributions de lecteurs de ses différents sites, mais aussi des propres compétences professionnelles de l'auteur, les recettes sont accompagnées d'une posologie claire. «Je les ai testées moi-même, avant de les publier. Pour voir aussi si les proportions étaient correctes et les adapter, le cas échéant», conclut Xavier Gruffat. Et pour ceux dont la passion pour

les plantes les inciterait à les cultiver, le livre comporte même des conseils sur la manière de les cultiver et de les faire sécher.

S. F. K.

## POUR EN SAVOIR PLUS:

[www.creapharma.ch](http://www.creapharma.ch)  
**220 remèdes de grand-mère**  
 de Xavier Gruffat, préface  
 du Pr Kurt Hostettmann,  
 Editions Favre,  
 prix indicatif: 17 fr.



PUB

# PLAÎT-IL ?

POUR NE PLUS AVOIR À LE DIRE.

Venez nous rencontrer dans l'un de nos centres



A. Fourets & J. Drevon  
**PULLY** - Grand Rue 4 - 1009 Pully  
**ECHALLENS** - Echallens Vision - Petites Roches 3 - 1040 Echallens  
**ORON** - Pharmacie Arc-en-Ciel - Centre Coop - 1610 Oron  
**021 728 98 01**



M. Mercier  
**NEUCHÂTEL**  
 Rue du Concert 6  
 2000 Neuchâtel  
**032 724 80 15**