Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 21 (1991)

Heft: 12

Rubrik: Docteur nature : tilleul de décembre : "champagne" des grippes

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: 17.07.2025

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

Tilleul de décembre: «champagne» des grippes

Docteur nature

Paul Vincent

Le tilleul de la Saint-Nicolas est aussi important que le champagne de Noël: la tisane traditionnelle de l'hiver garde ses apôtres de l'infusion. C'est le reconstituant des catarrheux.

Surtout le tilleul sauvage – Tilia Cordata – à petites feuilles en masse touffue, vingt-cinq mètres, avec des fleurs odorantes sur de longs pédoncules auxquels palpite une unique aile membraneuse. Des fleurs ailées jaune clair qui donnent à l'air un goût de miel.

Le tilleul symbolise Baucis, l'épouse fidèle de Philémon par-delà la mort, selon la fable de La Fontaine, séduit par la légende de Jupiter. Il est vrai que le tilleul, de génération en génération, ne quitte plus une famille quand il incline à la protéger.

Un tronc de tilleul de douze mètres de diamètre, était déjà célèbre au XVe siècle à Fribourg: il a été planté en l'honneur d'un jeune Fribourgeois qui venait annoncer la victoire de Morat à ses compatriotes. En Savoie, la station de Samoens est légendaire: elle a un tilleul qui a plus de mille ans.

Le tilleul est trop près du couple pour ne pas se prêter gentiment à la cuisine: huile avec ses graines, confiseries et gâteaux et surtout beignets avec ses fleurs, salade rafraîchissante avec ses feuilles jeunes. Mais la vocation du tilleul est plus médicinale que culinaire: il renferme glucides, manganèse, osydases, sponites, stérols, vitamine C.

Les feuillages se contentent de rendre mucilagineux le lait des vaches. Mais ce sont surtout l'écorce, les feuilles, les fleurs, la sève qui font du tilleul le guérisseur des clairières.

L'écorce intérieure donne un bouillon antifébrile, que les guérisseurs de bestiaux utilisent: il facilite la séparation de «l'arrière-fait» après le vélage des vaches. L'aubier est antispasmodique, diurétique, dissolvant de l'acide urique, draîneur hépato-biliaire et urinaire, hypotenseur.

Cure quand on souffre d'albuminurie, arthritisme, calculs, cellulite, hypertension, obésité: faire bouillir 40 g d'écorce dans un litre d'eau, faire réduire d'un quart 10 à 20 jours deux à quatre fois par an.

Les feuilles de tilleul, en infusion classique, soulagent les migraines. Les ramasser au soleil et les sécher à l'ombre.

Les fleurs de tilleul ont deux spécialités: apaiser les nerveux et soigner la grippe – ne serait-ce qu'en faisant transpirer.

La fée de l'hypnotisme

Panacée des fonctions nerveuses, les fleurs de tilleul font disparaître les maux de tête, courbatures et maux de reins qui ont l'habitude d'accompagner la grippe.

Antispasmodiques et sédatives, elles sont souveraines contre les indigestions et les insomnies, l'artériosclérose, l'hypercoagubilité, autant que l'hyperviscosité sanguine. Elles sont non seulement un fluidifiant sanguin, mais un remède naturel contre la gastro-entérite chronique et autres diarrhées.

Les fleurs de tilleul sont les fées de l'hypnotisme léger à la baguette magique de la douceur. Si vous avez des enfants turbulents, donnez-leur un bain de tilleul au lieu d'une fessée: une livre de fleurs à l'eau de la baignoire mi-pleine. Les petits diables sortiront de la baignoire avec des ailes d'ange.

En lotion, cette décoction atténue les enflures après un coup, calme les douleurs après une chute. Elle sait, aussi, enlever acné, boutons et dartres, gommer – légèrement – les rides, détendre la peau en redonnant une virginité, provisoire, aux pores.

En lavements, la décoction apaise les inflammations légères de l'intestin.

La sève se prend contre la goutte, à raison de trois cuillerées à soupe par jour.

Certains prétendent remplacer l'eau de Vittel ou d'Evian en faisant infuser une heure 10 g d'aubier de tilleul et 10 g de feuilles de frêne dans une eau de source. Quand on les a retirés du feu, on leur ajoute deux cuillerées à café de semences de fenouil et l'on filtre.

Selon Colette, «respirez le tilleul quand il est un volcan d'abeilles, un buisson de fleurs rousses, le pollen en pluie d'or...»

Pour le moment, c'est l'hiver: respirez le tilleul dans une tasse de porcelaine, en attendant d'oublier les frimas dans le sommeil et la nuit au champagne du 24 décembre... ■