

# Docteur nature : la noisette : vivre comme "coque" en pâte

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **22 (1992)**

Heft 9

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# La noisette: Vivre comme «coque» en pâte

Docteur  
Nature

Paul Vincent

Ce n'est pas seulement l'écureuil qui a intérêt à mettre les noisettes à la Caisse d'Épargne de nos amis français: le noisetier est aussi un docteur Buisson de septembre. En gastronomie, la noisette est surtout une huile (3 kg décoquillés pour un litre) et plus encore des desserts: noisettines en pâte à sablé fourré, crème écureuil en ramequins et liqueur. Mais le noisetier est plus près de l'armoire à pharmacie que du buffet de cuisine: avec son amande, ses châtons, son écorce, ses feuilles, ses rameaux.

L'amande était déjà le dessert - et le plat de résistance - de l'homme préhistorique. Au XVII<sup>e</sup> siècle, elle avait la réputation - hasardeuse - de guérir coliques néphrétiques, gravelle et lithiase.

Aujourd'hui, elle est le petit plat reconstituant de l'alpiniste.

Infusée dans le vin blanc, elle serait diurétique. En huile, la noisette est, en plus, un traitement d'appoint contre le ténia: une cuillerée à soupe le matin à jeun pendant 15 jours. L'huile sert aussi à préparer crèmes de beauté et laits nourrissants.

Les châtons, depuis les essais de sainte Hildegarde, au VII<sup>e</sup> siècle, étaient censés vaincre - miraculeusement - la scrofule. Maintenant, ils se spécialisent dans l'amaigrissement et l'anti-sénescence.

En déduction, à la dose de 30 g par litre, ils constituent une petite cure contre l'obésité. Les fleurs avaient jadis la réputation d'apaiser l'épilepsie. Elle ne semblent pas avoir, comme les châtons, de vertus particulières.

L'écorce, chatoyante et moirée, d'abord brune, puis gris argent, est l'élément le plus actif. Elle s'administre souvent en décoction. Elle est astringente et adoucit donc les règles douloureuses et les fièvres intermittentes.

La décoction - 30 g par litre d'eau bouillante - est sédative et cicatrisante - l'écorce de racine plus que celle des rameaux.

Contre les hémorragies, on ajoute un demi-litre d'alcool dédoublé (40°) et on l'utilise en compresses.

Contre les ulcères variqueux, on fait en décoction un «vin» de noisetier: pansements avec un mélange d'un litre ce vin

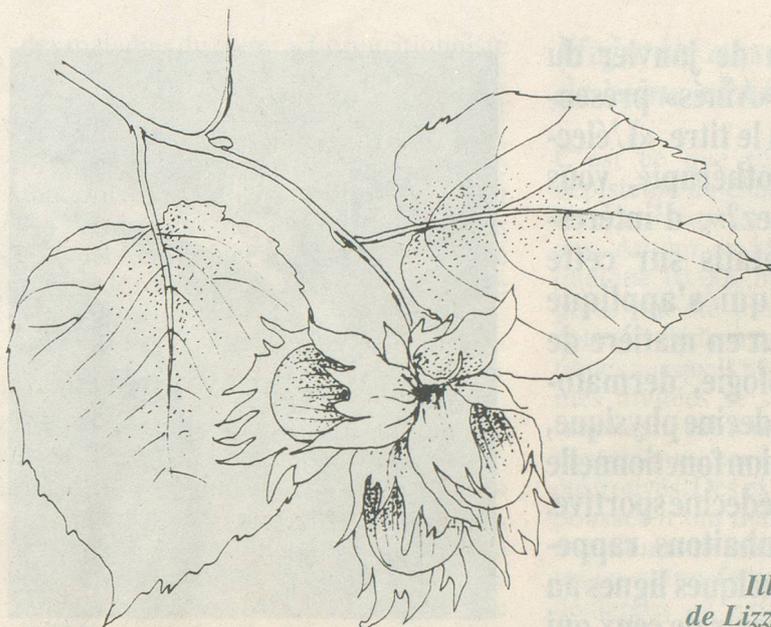


Illustration  
de Lizzie Napoli

rouge et d'un litre d'eau où ont bouilli 50 g d'écorce.

Les feuilles, molles et douces, régulièrement dentées, étaient jadis ramassées par les montagnards suisses: séchées, elles étaient employées en poudre ou en farine pour l'engraissement des porcs et en nourriture des chèvres. Du moins les feuilles de printemps: dès le mois d'août, elles deviennent coriaces et sont dédaignées des animaux.

Jadis, tout maréchal-ferrant de hameau, vétérinaire à la sauvette, cueillait les fleurs mâles (châtons) avant l'émission de la poussière jaune des étamines. Séchées, elles préservaient de la pousse des chevaux qui les léchaient et soignaient les maladies intestinales des chèvres et des moutons.

Mais ce sont les feuilles, plus que les fleurs, qui sont utiles contre les plaies atones et les ulcères des jambes: les pansements se font avec l'infusion de 30 à 40 g de feuilles fraîches dans un mélange égal d'eau et de vin. En extrait fluide - 60 à 80 gouttes - contre les oedèmes des jambes, les varices et autres troubles circulatoires. En infusion légère - 25 g par litre d'eau bouillante macérés une nuit - elles sont au service patient de l'homéopathie, dans les cas de congestion veineuse et d'hémorroïdes. Le noisetier est vaso-constricteur et assez dé-

puratif pour purifier les dermatoses.

Les jeunes rameaux ont une écorce qui joue un rôle, en décoction de 25 g par jour, contre les états fiévreux. Les spécialités pharmaceutiques à base de feuilles de noisetier sont classiques en alopathie, homéopathie, thérapeutique vétérinaires. Elles contiennent particulièrement des vitamines P et des flavanoïdes - surtout du myricitroside rhamnoside, du myricetol et des tanins catéchiques.

Le noisetier est magique, à travers la baguette de coudrier des sourciers. Mais il ne se contente pas d'être un compteur d'eau de source. Il fait même partie de la Régie des tabacs à la sauvette: pendant l'Occupation de 1940 riche en disette, les Français ont fumé, héroïquement, des feuilles de noisetier en guise de Maryland. L'«herbe à Nicot» des haies.

Dans le petit sac d'étoffe verte de sa cupule, la noisette va vous permettre de vivre comme «coque» en pâte. ■