Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 22 (1992)

Heft: 1

Rubrik: Docteur nature : la camomille, le digestif du réveillon

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

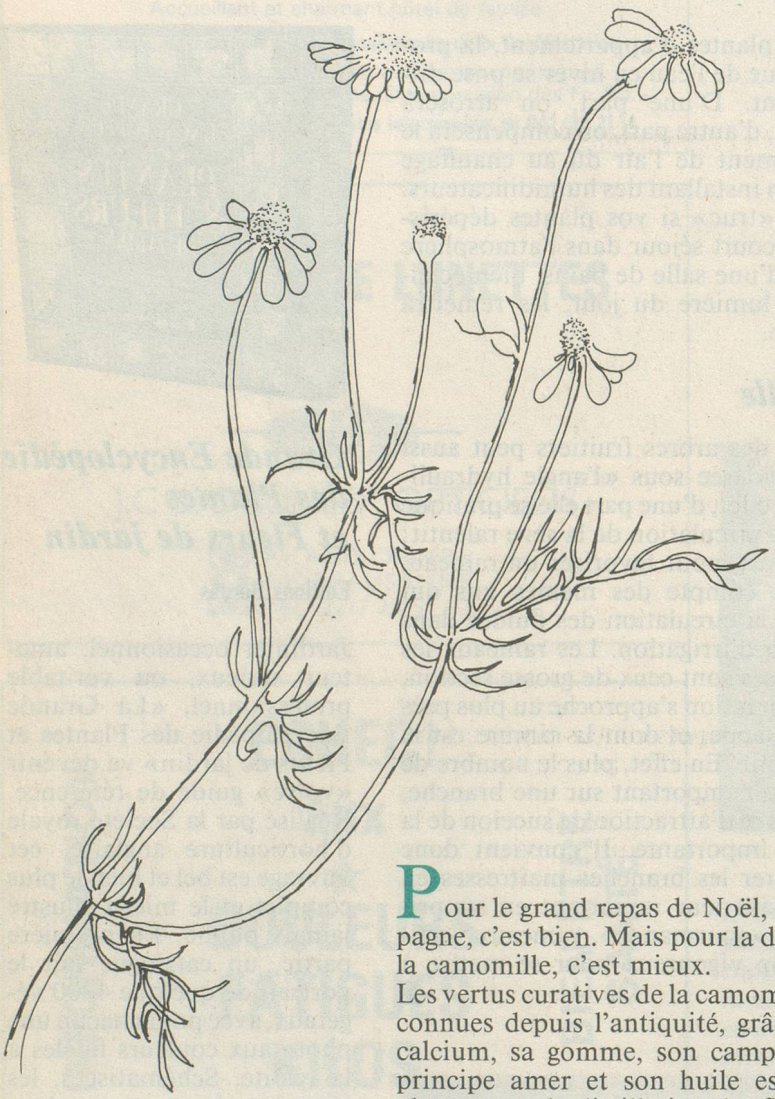
Download PDF: 16.07.2025

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

Docteur nature

Paul Vincent

La camomille, le digestif du réveillon



Illustrations de Lizzie Napoli

Pour le grand repas de Noël, le champagne, c'est bien. Mais pour la digestion, la camomille, c'est mieux.

Les vertus curatives de la camomille sont connues depuis l'antiquité, grâce à son calcium, sa gomme, son camphre, son principe amer et son huile essentielle obtenue par la distillation des fleurs à la vapeur. Des fleurs que les écologistes de la tisane ramassent de préférence lorsque le jaune central garde encore sa couleur, mais «quand les rayons des pétales commencent à se retourner». Sans oublier la camomille sauvage des alpages suisses qui ressemble à la pâquerette, presque blanche, mais aux vertus qui valent bien celles de la cultivée.

La camomille connaît plus intimement la tasse à passoire que l'assiette. En cuisine, c'est une incapable: même l'huile de camomille, obtenue en faisant macérer pendant 48 heures à la chaleur douce du bain-marie «128 g de capitules dans un litre d'huile d'olive» sert plus à faire rougir des lumbagos en frictions qu'à faire dorer des frites. Il n'empêche qu'elle est à la base de vermouths apéritifs agréables.

Reine populaire de la tisane à l'amertume intelligente, la camomille est le philtre de l'estomac, mais elle est aussi sudorifique et tonique. Bue trois quarts d'heure avant le repas, elle ouvre tout grand l'appétit: 10 têtes maximum par tasse ou à la dose de 50 g de fleurs macérées un mois en vin rouge.

Elle calme les courbatures, les maux de dents, de foie et de tête, les inflammations des paupières, les douleurs des chutes, des coups, des rhumatismes, des eczémas – en compresses ou en lavages. On peut même couper un rhume qui se prépare en tranchant avec la camomille.

La poudre peut remplacer l'infusion: pilez 100 g de fleurs, avec 100 g de sucre. Prenez 20 g par jour, en 2 fois, 45 minutes avant les repas.

Efficace contre les névralgies – surtout faciales – l'insomnie, les maladies d'enfant (dentition douloureuse, diarrhée), les dépressions, la camomille n'est pas à négliger comme vermifuge et contre les vers intestinaux – des ascaris aux oxyures: faites infuser 10 minutes une cuillerée à soupe de plante par tasse, à la dose de 3 par jour: traditionnellement: une le matin à jeun, une 30 minutes avant le repas du midi et du soir.

Elle empêche même – selon les sorciers belges – le diable d'entrer dans votre chambre «si l'on suspend un bouquet à la porte, cueilli le jour de la purification».

Alors, pas de potager sans bordure de camomille pour le jardinier en retraite soucieux de soigner ses migraines autant que ses plates-bandes!

Qu'elle soit «noble» et «romaine» ou «commune» et «allemande», l'«Anthémis», née composée, est une plante chérie de chez nous.

D'autant plus que la camomille n'est pas seulement le digestif des familles après la soupe comme après le réveillon.

Sédatif doux par vocation, c'est également une stimulante qui augmente le nombre des leucocytes. Anti-anémique, elle est même une des complices averties – avec la menthe, la sauge et le romarin – des bains aphrodisiaques. Il est parfois plus agréable qu'on ne croit de prendre une camomille le soir...