

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2011)
Heft: 26

Artikel: Une bible à ciel ouvert pour les herbes médicinales
Autor: Zirilli, Anne
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831962>

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: 30.06.2025

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

Une bible à ciel ouvert pour les herbes médicinales

Elles sont presque toutes là, réunies pour votre bien par un éminent spécialiste, les plantes d'ici ou d'ailleurs qui soulagent, soignent et souvent guérissent. Visite guidée en compagnie du P^r Kurt Hostettmann, cofondateur du jardin Gentiana à Leysin.

Lové dans un splendide amphithéâtre naturel qui laisse toute liberté à la forêt, ignorant les bruits, les odeurs et laideurs de la civilisation, le jardin Gentiana s'étage sur la pente, face aux Dents-du-Midi, au-dessus d'un vieux chalet dont les terrasses rustiques invitent au pique-nique.

Abritées du vent du nord, des centaines d'espèces locales ou exotiques, dont 40 appartiennent à la grande et belle famille des gentianes, s'épanouissent à quelque 1000 mètres d'altitude dans un microclimat d'une douceur exceptionnelle, sur un terrain qui n'a jamais été traité: 30 000 m² mis à disposition par la commune de Leysin, dont 6000 sont déjà plantés.

Conçu par le P^r Kurt Hostettmann, grand spécialiste des plantes médicinales, à l'instigation de l'ancien syndic de Leysin, Maurice Besse, ce jardin offre une particularité: les plantes sont regroupées par indications thérapeutiques. Ici celles qui stimulent la digestion, là celles qui protègent le cerveau, le foie, le système respiratoire ou uri-

naire... Dix-huit secteurs se partagent cet espace idyllique.

Poison ou remède, la frontière est floue

Pour se distancier de ceux qui croient que dans la nature tout est bon, le P^r Hostettmann a également installé dans ce jardin didactique deux secteurs consacrés à des plantes problématiques: celles qu'il vaut mieux ne pas toucher sous peine de se retrouver chez le dermatologue avec d'abominables taches, cloques ou brûlures, et celles qu'il ne faut pas confondre avec leurs sosies toxiques si l'on tient à la vie.

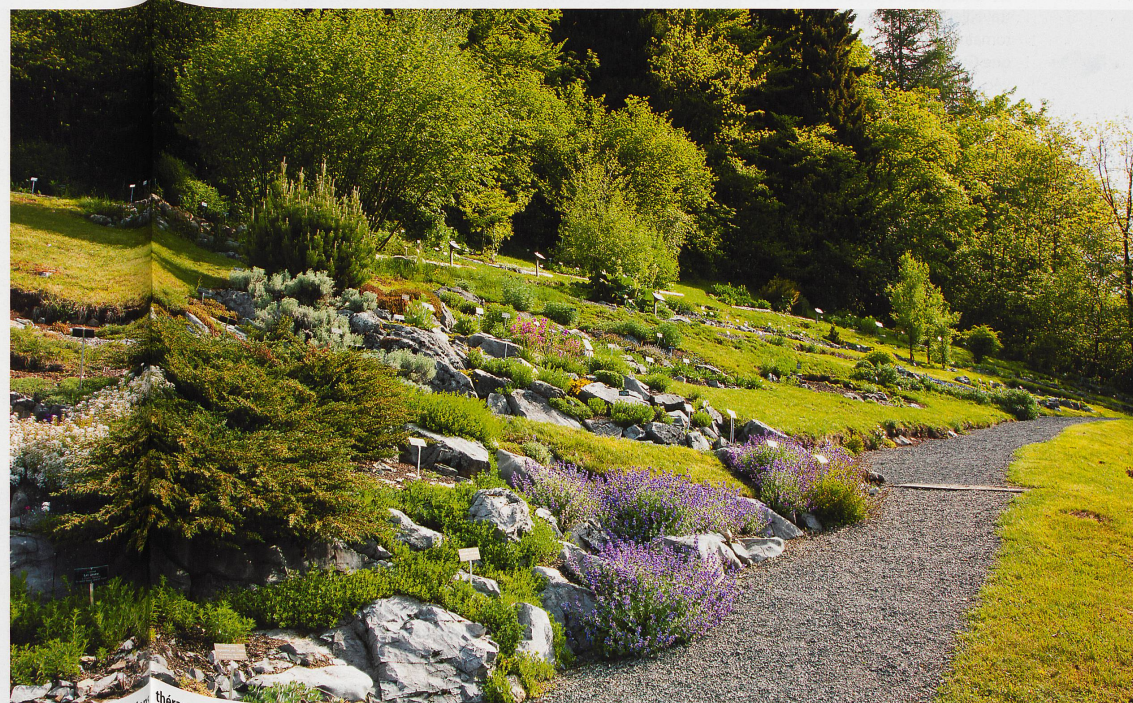
Jamais à court d'anecdotes, il nous conte la mésaventure de ce cuisinier de La Chaux-de-Fonds qui, confondant l'ail des ours avec le colchique, a servi à ses clients un filet de saint-pierre nappé d'une sauce peu recommandable. «Voyez ces feuilles d'ail des ours, commente notre guide, elles sont identiques à celles du colchique. Lorsque les plantes ne sont pas en fleurs, il est difficile de les différencier à l'œil.»

Le professeur en veut aussi aux enseignants qui initient leurs élèves à la cueillette sans rien y connaître. Et de montrer du doigt cette institutrice vaudoise qui avait fait goûter aux enfants des bourgeons d'if, croyant qu'il s'agissait d'un sapin. Résultat: la balade en forêt s'est terminée à l'hôpital. L'if illustre bien la double nature de ces plantes qui, telles D^r Jekyll et Mr. Hyde, sont à la fois bienfaisantes et toxiques. «Une tisane d'if est mortelle, explique le professeur. Mais les substances toxiques présentes dans la plante permettent de combattre les cancers du sein et de l'ovaire.»

Femme ou homme, à chacun ses plantes

Après ces mises en garde, place aux végétaux qui guérissent en douceur! Première halte devant le coin consacré aux plantes utiles à la femme, dont la star est l'actée à grappes. «Son action contre les troubles de la ménopause est scientifiquement établie, explique le professeur. Les gynécologues la prescrivent contre les bouffées de chaleur et autres maux. Les caisses maladie la remboursent.»

Un peu plus loin, histoire de ne pas faire de jaloux, le groupe est invité à découvrir les «Plantes de l'homme» dont fait partie l'épilobe à petites fleurs. Ses vertus sont suggérées, sinon attestées, par une



Regroupées par indications thérapeutiques, des centaines d'espèces locales et exotiques s'épanouissent à 1000 mètres d'altitude.

Un livre sur les fruits exotiques

Bourrés de vertus, ils séduisent aussi par leur beauté. Le P^r Hostettmann leur a consacré son dernier ouvrage grand public. L'occasion de découvrir le goji cultivé en Chine, dont les baies séchées nous promettent une longue vie, le camu-camu d'Amazonie, véritable concentré de vitamine C, le tamanu polynésien dont les amandes fournissent une huile bénéfique aux blessures dermatologiques, et bien d'autres. L'auteur nous apprend aussi que l'ananas ne fait pas maigrir mais dissipe les hématomes et que le jus de pamplemousse contrarie les effets de certains médicaments courants. Passionnant et utile!

Tout savoir sur les vertus thérapeutiques des fruits exotiques, P^r Kurt Hostettmann, Ed. Favre, 2011.

surprenante observation: «Les habitants d'une vallée autrichienne perdue qui font une grande consommation de tisane d'épilobe, faute de connaître le thé, ne connaissent pas non plus d'ennuis de la prostate», explique le professeur dont le père a testé cette tisane avec profit: «Les symptômes ont disparu en trois semaines, il a échappé à une opération dont il ne voulait pas entendre parler.»

L'orpin rose, la plante à la mode

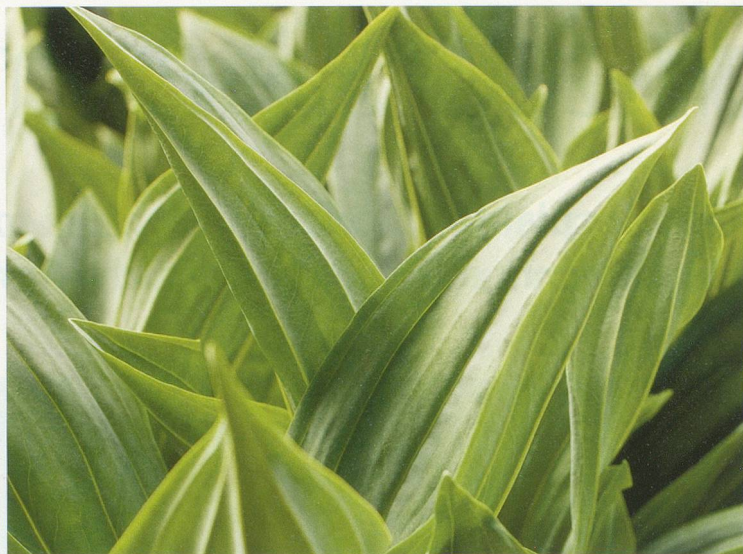
Infatigable, le P^r Hostettmann nous entraîne dans une visite qui nous fait voyager d'un continent à l'autre, entre passé et présent, légende et science, mé-

decine traditionnelle et pharmacopée moderne, pour se terminer devant l'orpin rose dont les racines riches en substances anti-stress sont aujourd'hui converties en médicament, le dernier mis sur le marché. Un de plus...
Anne Zirilli

Jardin Gentiana. Ouvert du 1^{er} mai au 30 septembre, de mercredi à dimanche, de 10 h à 17 h. A dix minutes à pied du parking de la patinoire. Prochaines visites guidées: dimanches 17 juillet et 7 août, à 10 h 30 (entrée gratuite). Plus d'infos sur www.gentiana-online.ch ou à Leysin Tourisme, tél. (024) 493 33 00.

Gentiane jaune, le principe amer

Les substances amères présentes dans ses racines, comme dans toutes celles des gentianes, excitent les papilles gustatives: la salivation s'en trouve stimulée, la sécrétion de sucs gastriques augmente, le pancréas et les intestins travaillent mieux. Le naturaliste romain Pline l'Ancien rapporte que Gentius, roi d'Illyrie, a survécu à une grave blessure grâce à une tisane de gentiane, plante à laquelle il a donné son nom.



Une bonne mémoire grâce au **ginkgo biloba**

Le Pr Hostettmann a planté de ses propres mains cet arbre dont on tire les médicaments les plus vendus au monde, surtout parmi les retraités. Les extraits tirés de ses feuilles protègent la mémoire et la concentration en stimulant de façon efficace la microcirculation sanguine dans le cerveau. Le ginkgo biloba est aussi l'arbre le plus résistant de la planète. Les cataclysmes climatiques ne lui font pas peur. Il ne craint ni les champignons, ni les insectes, ni les virus et sert de barrière contre le feu. Au négatif: un risque d'interaction médicamenteuse avec les anticoagulants.

Photos: Wollodja Jentsch



LA GENTIANE BLEUE Ses racines ont les mêmes vertus que celles de la grande gentiane jaune, mais on ne les utilise guère, car elles sont minuscules.



LA POTENTILLE Ses racines astringentes sont utilisées, en poudre ou sous forme de tisane, pour soigner les diarrhées récalcitrantes.



LA PERVENCHE Utilisée sous forme de médicament contre l'insuffisance vasculaire cérébrale, elle a été détrônée par le ginkgo biloba.



LA CHÉLIDOINE Connue sous le nom d'herbe aux verrues, elle doit ses propriétés au latex jaune qui s'échappe de sa tige.