Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2013)
Heft: 48

Artikel: "Chacun devrait avoir son aronia!"
Autor: Hostettmann, Kurt / Nedjar, Sophie
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-831749

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: 15.07.2025

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

«Chacun devrait avoir son aronia!»

Professeur de pharmacie à la retraite, Kurt Hostettmann diffuse généreusement ses connaissances sur les pouvoirs des végétaux. La sortie de son dernier livre anti-âge est l'occasion de l'interroger sur sa passion.

Depuis toujours, Kurt Hostettmann est proche de la nature. Enfant de paysan, il était envoyé à la cueillette pour les tisanes. Au collège, il adorait la chimie. Professeur honoraire de pharmacie aux Universités de Genève et de Lausanne, il poursuit à 69 ans ses recherches et donne aujourd'hui des cours de formation continue aux médecins et pharmaciens en Suisse, ainsi qu'en Afrique du Sud et à Bangkok.

Jeune homme, vous avez mené à bien une thèse de doctorat sur les gentianes?

Oui, j'ai toujours aimé l'extraordinaire bleu de cette fleur des Alpes. Faisant de la chimiotaxonomie, soit une classification basée sur la composition chimique, j'ai choisi la gentiane. Puis, j'ai travaillé sur ses qualités comme antidépresseur, notamment.

Dans vos ouvrages grand public, vous faites un inventaire des vertus thérapeutiques, mais aussi des dangers des plantes.

J'ai toujours lutté contre l'idée préconçue que tout ce qui est naturel est forcément bon et qu'il faut se soigner à tout prix par les plantes. Je mets en garde contre les risques de confusion lors d'une cueillette mal instruite, contre l'automédication, les effets secondaires ou les interactions dangereuses entre la prise d'autres médicaments et de plantes. Certaines, par exemple, renforcent l'effet des anticoagulants.

Vous donnez peu de recettes?

Les recettes ne sont pas ma tasse de thé. Les herboristes font ça très bien. Moi, je donne des conseils pour une utilisation judicieuse des plantes médicinales.

Certains végétaux ont des effets immédiats sur la digestion ou le sommeil. Pour d'autres, ne faudrait-il pas en consommer des quantités astronomiques, pour que les substances agissent positivement?

Non, la phytothérapie est une médecine complémentaire. Il est vrai que peu de végétaux ont un effet immédiat, mais ce sont moins les quantités que la durée du traitement qui compte.

Andris Tkacenko

Le thé vert, par exemple, ne faudrait-il pas en boire un litre par jour depuis l'enfance pour en tirer les bénéfices qu'on lui prête?

Ce serait très dangereux pour vous! Vous seriez malade, névrosée, excitée par l'importante quantité de caféine qu'il contient. On dit qu'il fait maigrir, c'est une absurdité totale, mais contrairement au noir, qui n'a presque pas de qualité thérapeutique, le thé vert contient des antioxydants et, à partir d'un certain âge, deux ou trois tasses par jour produisent des résultats notables sur les petites pertes de mémoire.

Peut-on reconnaître une valeur scientifique aux méthodes traditionnelles?

Je reste critique. Certaines recettes ne servent à rien et je le dis. Quand j'étais professeur, j'entretenais des contacts étroits en Afrique. On a beaucoup à apprendre des médecines traditionnelles et actuellement, de nombreux médicaments en sont issus.

La médecine occidentale s'intéresse donc aux vertus des plantes?

L'orpin rose est la dernière plante reconnue comme médicament par Swissmedic. L'extrait de ses racines agit contre le stress et la fatigue, il a des propriétés antidépressives. En 2003, une journaliste américaine a découvert que, durant la guerre en Afghanistan, les médecins militaires soviétiques en donnaient pour augmenter la résistance des soldats. Je ne connaissais pas cette plante, mais j'ai découvert qu'elle pousse naturellement dans les Alpes suisses, avant d'y être désormais cultivée.

Si vous deviez mentionner des conseils sur les plantes anti-âge?

Avec l'âge, on est guetté par la perte des fonctions cognitives. Le romarin est une plante qui contribue à maintenir la mémoire, la concentration et la faculté d'articuler des raisonnements. Les Grecs de l'Antiquité en frottaient le front des enfants pour les rendre plus intelligents. Puis, dans *Hamlet*, Shakespeare fait dire à Ophélie: le romarin est bon pour la mémoire. Actuellement, des études menées dans une université

Attention, prévient le professeur Hostetmann, certaines recettes à base de plantes ne servent à rien, alors que d'autres sont potentiellement dangereuses.

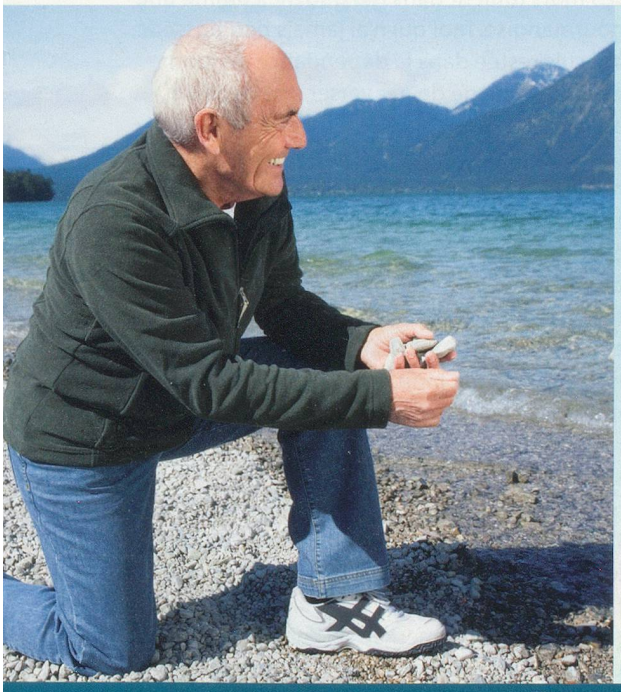
britannique démontrent que des personnes ayant bénéficié de la substance active du romarin présentent de meilleurs résultats lors de tests neuropsychologiques.

Dans le domaine des affections cardiovasculaires, l'aronia, une rosacée, est la dernière plante en vogue. Son fruit a un pouvoir antioxydant très élevé, sa consommation contribue à baisser le taux de mauvais cholestérol. C'est en outre un arbuste très résistant et facile à cultiver. Au printemps, il donne de petites fleurs blanches, en automne, ses feuilles sont rouge vif avec des fruits très noirs; c'est magnifique. Chacun devrait avoir son aronia!

Sophie Nedjar

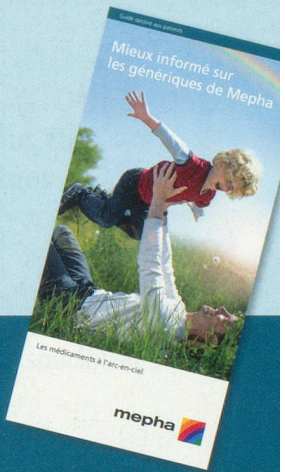
**Tout savoir sur les plantes anti-âge,* Kurt Hostettmann, Editions Favre, Lausanne. Prix conseillé: 34 fr. 80

PUB



Vous avez des questions concernant les génériques?

Informez-vous à l'aide du guide gratuit de Mepha Pharma SA.



Tous les guides de Mepha sont disponibles sur www.mepha.ch

Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha