

**Zeitschrift:** Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique  
**Herausgeber:** Société fribourgeoise d'éducation  
**Band:** 37 (1908)  
**Heft:** 16

**Artikel:** Nos plantes médicinales [suite]  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1039564>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

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

rangées d'arbres parallèles, alignés à la prussienne, n'ont pas encore établi le record de la beauté. Toute mon admiration est pour ceux qui s'inspirent des leçons de bon goût que la nature nous donne à chaque pas. Cherchez la ligne droite, les figures conventionnelles et régulières dans la distribution générale des forêts, des lacs, des champs, des centres habités. Les trouverez-vous plutôt dans le cours de la rivière, la dentelure des montagnes, le contour des vallées? Et si vous levez les yeux, découvrirez-vous des ronds points, des ellipses, des allées parallèles dans le ciel étoilé? Ne craignons pas de chercher à imiter les admirables chefs-d'œuvre qui ont été conçus par une intelligence plus lumineuse et dessinés par une main plus habile que celle de l'homme.

Instituteur, mon ami, c'est à toi qu'il appartient de faire aimer et respecter les arbres qui sont la vie du paysage. Avant tout, prêche d'exemple : plante quelques tilleuls sur la place de l'école; peuple de petits arbres fruitiers, de lilas, de rosiers ton jardin déjà embelli, sans doute, par une tonnelle qui protège tes heures de repos et de solitude; qu'une charmille touffue entoure ton balcon et grimpe le long de tes fenêtres. Et ne te laisse pas arrêter par la pensée égoïste que ce ne seront ni tes fils, ni tes arrière-neveux qui jouiront de ces ombrages. Sois assez généreux pour élargir le plus possible le cercle de tes affections. Tes successeurs t'en seront reconnaissants et béniront ta mémoire. GUY LAFOREST.

---

## Nos plantes médicinales

(Suite.)

---

### FAMILLE DES ARALIACÉES

LIÈRE GRIMPANT (*Hedera Helix L.*), pat. Ferry. — Tout le monde connaît cet arbuste grimpant, toujours vert, rampant par terre ou garnissant les troncs d'arbre, les rochers, les murailles de ses jolies feuilles luisantes élégamment lobées, anguleuses. Les fleurs sont petites, d'un vert jaunâtre, disposées en bouquets globuleux. Baies noires. — Fl. septembre-novembre.

Les baies qui mûrissent en janvier-mars constituent, à la dose de dix à douze un purgatif très énergique. A la dose 2 gr. de poudre, elles ont guéri des fièvres vernales et automnales. Les feuilles cuites à l'eau et réduites en pulpe opèrent un changement favorable sur les

ulcères indolents et les plaies de mauvaise nature; ces cataplasmes agissent aussi comme résolutifs sur les engorgements froids. L'infusion d'une poignée de feuilles dans du vinaigre, employée en lotions matin et soir, guérit la gale en 8 à 10 jours.

Disons encore à son avantage que le Lierre n'est point un parasite. Il se nourrit directement par ses propres racines. Il ne demande qu'un appui à l'écorce crevassée dans laquelle il enfonce ses crampons comme ses racines. Il fleurit rarement, surtout à l'ombre, et seulement quand il est arrivé à un certain âge.

### FAMILLE DES CAPRIFOLIACÉES

SUREAU NOIR (*Sambucus nigra* L.). — Hautbois, Sulion; patois Chiau, chiâ (du latin *sudorem*), Bou à chubiet, Bou de pèta. — Toute description est inutile, tant cet arbrisseau est connu. Ceux d'entre nous qui l'auraient oublié n'ont qu'à se reporter en souvenirs au temps de leur enfance. C'est lui qui donne l'étourdissant sifflet, la petite pompe aspirante et foulante, la *dzicllia*, délice du gamin, le petit canon à air comprimé, le *pèta*, de non moins heureuse mémoire.

Mais ce n'est que l'accessoire. Le sureau nous est bien autrement utile par ces propriétés curatives.

On a remarqué que cet arbre n'est attaqué ni par les animaux domestiques, ni par les chenilles. On dit que ses baies qui sont purgatives tuent les poules. Ses feuilles dégagent une fort mauvaise odeur. Celle des fleurs fraîches est nauséuse, mais devient presque agréable par la dessiccation. L'infusion de ces fleurs sèches, à la dose de 4 à 15 gr. par litre d'eau est un bon sudorifique, tandis qu'une décoction de fleurs fraîches agit comme diurétique et purgatif ainsi que celle des feuilles (30 gr. par kg. d'eau).

Mais la partie du sureau qui a le plus d'énergie, à l'état frais, est la seconde écorce, la verte qui se trouve au-dessous de l'épiderme grisâtre. Une décoction de 60 à 70 gr. dans un kg. d'eau, coupée avec moitié lait et administrée 4 ou 5 fois par jour à doses croissantes de 60 à 100 gr. donne de bons résultats dans l'hydropisie; il en est de même du vin de sureau préparé en faisant infuser 150 gr. de seconde écorce dans 1 kg. de vin blanc. Ces préparations agissent aussi comme vomitif, bien que spécialement purgatives, lorsque les doses sont un peu fortes.

Le sureau herbacé ou Yèble (*Sambucus Ebulus* L.), plus commun encore, possède les mêmes propriétés.

Ajoutons que les baies du sureau noir, bien mûres, donnent une excellente confiture.

### FAMILLE DES VALÉRIANÉES

VALÉRIANE (*Valeriana officinalis* L.), pat. Passa-meydzo. — Tige de 45 à 90 cm. et plus, droite, fistuleuse (creuse); feuilles

opposées, pennées à segments oblongs ou lancéolés. Fleurs blanchâtres ou carnées, en corymbes. — Fl. mai-juin.

Haies, buissons, plutôt humides. Une variété *angustifolia* Tausch., pentes rocailleuses des montagnes.

Par son action élective toute spéciale sur le cerveau et la moelle épinière, elle est indiquée dans le traitement des maladies nerveuses, maux de nerfs, spasmes, accompagnés ou non de battements ou de bruits dans la tête, de frissons, de bouffées de chaleur au visage, d'impatience, de brûlements d'entrailles. Pour tous ces troubles mal définis de l'organisme, la Valériane est d'une utilité incontestable, on peut dire même incomparable. C'est, de plus, un vermifuge peu énergique, mais nullement à dédaigner.

On administre la poudre de racine de valériane à la dose de 2 à 30 gr., dans du vin ou mêlée de miel; l'infusion à la dose de 15 à 30 gr. par litre d'eau; ce sont les préparations les plus usitées.

### FAMILLE DES COMPOSÉES

EUPATOIRE (*Eupatorium cannabinum* L.). — Plante vivace, élégante. Tige de 60 à 100 cm., rougeâtre. Feuilles opposées, divisées en 3-5 segments. Capitules très petits, mais très nombreux en corymbe terminal serré, à 5-6 fleurons rougeâtres. — Fl. été.

Lieux humides, fossés, lieux incultes. — Commun.

Dans la médecine pratique, il est bon de se borner à utiliser les propriétés toniques des feuilles dont on prépare une infusion à la dose de 30 à 60 gr. par litre d'eau, et la vertu purgative de la racine qui produit des évacuations. Pour cet effet on administre la décoction ou l'infusion de 30 à 60 gr. de racine broyée dans 250 gr. d'eau ou de vin.

La racine doit être récoltée au printemps. En thèse générale, si l'on ne se procure une racine qu'après la maturation des graines, alors que la plante a dépensé à leur profit toute la sève et les principes actifs, il est certain que l'on n'aura plus qu'une substance à peu près inerte, au lieu d'un médicament énergique.

TUSSILLAGE (*Tussillago Farfaro* L.). — Pas d'âne, Tacounet; pat. Tacounet. — Souche épaisse, traçante; hampe de 12-24 cm., s'allongeant après la floraison, couverte d'écailles rougeâtres. Feuilles naissant après les fleurs, orbiculaires-réniformes, sinuées anguleuses épaisses, blanches cotonneuses en dessous, capitules penchés avant la floraison, à fleurons jaunes. — Fl. mars-avril.

Lieux argileux. — Commun.

Les feuilles que l'on emploie en décoction à la dose de 60 à 100 gr. et plus par litre d'eau constituent une ressource précieuse dans la scrofule et ses complications diverses, soit seule, soit aidée de vin de Gentiane. Le traitement est toujours long quels que soient les remèdes

employés, aussi ne faut-il pas se rebuter dès les premiers essais. On fera bien de donner chaque jour 60 gr. de suc des feuilles en augmentant progressivement jusqu'à 100 gr. Pour boisson on préparera une décoction de 50 gr. de feuilles sèches dans un litre d'eau, à prendre dans la journée.

Les fleurs infusées en tisane font cesser la toux. Elles entrent aussi dans la composition du mélange connu en pharmacie sous le nom de *quatre-fleurs*, avec le Gnaphale dioïque, les fleurs de Guimauve et les pétales du Coquelicot. (*H. Savoy, d'après Alcloque*).

**ABSINTHE** (*Artemisia Absinthium L.*) — Tige droite, dure, rameuse de 60 à 70 cm. Feuilles décomposées, finement découpées, argentées, soyeuses. Fleurons agglomérés en capitules très petits, très nombreux en longues panicules feuillées. — Fl. été.

Souvent cultivée et quelquefois naturalisée. Spontanée en Valais où elle est très commune.

On prépare avec l'absinthe de la poudre, un vin ou une teinture. La poudre, à la dose de 4 à 16 gr., le vin (une partie de plante pour 30 de vin blanc) à la dose de 30 à 125 gr., sont fort utiles comme fébrifuges, surtout chez les sujets débilités, atteints d'engorgement de la rate, de décoloration, et d'infiltration de la peau. Une fois la fièvre coupée on continue l'administration journalière du médicament à petites doses, pour mettre à profit ses propriétés toniques, stimulantes et diurétiques.

Le vin blanc, dans lequel on fera infuser 30 gr. d'ail et 30 gr. d'absinthe par litre, pris à la dose de 30 à 100 gr. par jour est un excellent fébrifuge et vermifuge. Le vin préparé avec l'absinthe et l'écorce de saule blanc remplace avec avantage le vin de quinquina.

Enfin, la décoction d'absinthe, seule ou additionnée de sel marin, est un excellent antiseptique et cicatrise promptement lorsque son action locale est favorisée par un traitement général approprié et une hygiène convenable.

Pour ces diverses préparations, on récolte à l'époque de la floraison, les fleurs et les sommités que l'on fait sécher à l'ombre. Elles conservent alors leur odeur forte, aromatique et leur saveur très amère.

**ARMOISE** (*Artemisia vulgaris L.*). — Elle ressemble à l'absinthe dont elle diffère par le plus grand développement de toutes ses parties, par ses tiges plus élevées, par ses feuilles glabres et vertes en dessus, beaucoup moins finement découpées, du reste également blanches-tomenteuses en dessous. — Fl. juillet-août.

Lieux incultes, chemins, berges des rivières, villages, ça et là. Grèves de la Sarine, de la Jogne à la Villette, Romont, Fribourg, Les Ecasseys, Rue, Châbles, Cheyres, etc.

Ses propriétés se rapprochent de celle de l'absinthe, mais elles sont moins énergiques; elle est tonique, stimulante, antispasmodique et emmagogue. On la prend en infusion préparée avec de l'eau ou du vin

dans laquelle on fait entrer de 10 à 30 gr. de la plante par litre de liquide. On recueille les sommités fleuries et on les sèche avec soin.

Une autre plante de la même famille, la Matricaire Parthénie, qui montre un peu plus tard ses fleurs assez semblables à celles de la Pâquerette, disposées en corymbe à l'extrémité des rameaux et qui exhale une forte odeur de camomille, peut rendre les mêmes services.

CAMOMILLE (*Matricaria chamomilla* L.). — Camomille commune, vraie Camomille (*Gremlé, fl. anal. de la Suisse*). — Plante annuelle, à odeur aromatique. Tige de 25 à 60 cm., glabre. Feuillage très divisé, segments très menus et très déliés. Capitules petits, nombreux, solitaires au sommet des rameaux. Ligules blancs, fleurons du centre jaunes. Réceptacle creux, ovoïde, conique. — Fl. mai-septembre.

Champs, chemins, décombres; assez commune. Souvent cultivée.

La réputation de la camomille est universellement connue et, certes, elle la mérite. Il n'y a pas de remède populaire plus en vogue. Elle est tonique, stimulante, fébrifuge, anthelminthique, antispasmodique. La décoction est plutôt tonique, tandis que l'infusion est spécialement excitante et antispasmodique. L'une et l'autre se préparent avec 4 à 8 gr. de fleurs par litre d'eau. L'infusion est fort utile dans les coliques venteuses, les accidents nerveux, l'affaiblissement qui accompagne la fièvre typhoïde. Elle favorise l'action des vomitifs. Les bains de camomille sont fort utiles aux enfants débiles, scrofuleux. L'infusion concentrée (8 à 15 gr. par litre d'eau), ou la poudre des fleurs à la dose de 4 à 8 gr. dans du vin ou en pilules, constitue un excellent fébrifuge.

La Camomille romaine (*Anthenis nobilis* L.), que l'on cultive dans quelques jardins possède des propriétés identiques. Ne confondons pas avec la vraie camomille, la camomille des champs (*Anthenis arvensis* L.), la camomille fétide (*A. Cotula* L.), le Leucanthème inodore (*Leucanthemum inodorum* L.), qui lui ressemblent beaucoup et qui partagent jusqu'à un certain point ses vertus curatives.

TANAISIE (*Tanacetum vulgare* L.). — Barbotine, Herbe aux vers. — Vivace. Tiges de 60 à 100 cm., robustes, cannelées, glabres, dressées, rameuses supérieurement. Feuilles vert-foncé, deux fois pennées, capitules jaunes, nombreux en corymbe. Fleurons tous tubuleux. — Fl. juillet-octobre.

Lieux pierreux, haies, rivages, par colonies. Souvent cultivée. Assez rare à l'état sauvage : les plaines de la Broye, grève de Font, Morens, Estavayer, Saint-Aubin, Romont, Fribourg, la Gruyère.

On récolte ses fleurs dont l'odeur est forte et pénétrante, la saveur aromatique, très amère. Leur infusion à la dose de 15 à 30 gr. par litre d'eau est tonique, excitante, vermifuge, antifebrile et convient aussi dans les accidents nerveux. Appliquée en cataplasme sur le bas-ventre,

seule ou mêlée d'ail, la Tanaïsie agit comme vermifuge ; la décoction concentrée est un bon détersif, stimulant et antiseptique des plaies de mauvaise nature. Une particularité à noter : elle chasse les puces !

ARNICA (*Arnica montana* L.). Souci de montagne, Merlà dzono en patois. — Vivace, à tige simple, terminée par 1-3 capitules grands, d'un jaune orangé. Feuilles radicales en rosettes, épaisses, ovales, très entières, à 5 nervures ; celles de la tige opposées, plus petites, en 1 3 paires. — Fl. juillet.

Alpes, sur sol marneux, pâturages maigres. Plan-de-Lys, Leity, Corgeon, Merlas, Petit et Gros-Monts, la Berra, etc.

C'est un médicament stimulant et vulnérable. L'infusion des fleurs agit efficacement en application contre les coups et les commotions à la tête. Sa teinture est un remède populaire contre l'inflammation des plaies. Ses feuilles sèches sont sternutatoires. Dans les Vosges, on les fume ou on les prise en place du tabac. (A suivre.)



## Un examen de gymnastique.

Puisque la gymnastique est prévue au programme scolaire, ne serait-il pas permis, même à un amateur passif et peu compétent, de donner un petit aperçu sur les examens qui ont eu lieu à Prez-vers-Noréaz.

Vers 1 heure déjà, voici les élèves d'Avry-sur-Matran, qui s'amènent, tout tranquillement, en bonnes petites gens que nul souci ne tracasse. Un bien jeune instituteur, chez qui la barbe est encore à l'interrogatif, les pilote. Puis, c'est Corserey, Ponthaux, Onnens enfin, que talonnent les riverains du minuscule lac de Seedorf.

La superbe cour du château de Prez, les arbres hauts et touffus qui y mettent une ombre rafraîchissante, donnent à l'ancienne demeure seigneuriale un cachet reposant, d'où se dégage une certaine majesté séculaire que quelques garçons comprennent. Dans certains regards, je lis une naïve admiration. En effet, toutes les écoles n'ont pas comme celle de Prez deux cours plantureusement ombragées, que domine un bâtiment où plus d'un parvenu se prélasserait. Votre humble serviteur peut, à ce sujet, parler en connaissance de cause, bien qu'il ne soit pas encore... parvenu !

Un brave naturel de Prez m'interpelle en patois. Cette fourmilière de moutards l'intrigue. Il les dévisage du portail, moitié ahuri :

— Pourquoi tous ces gamins ici à Prez, aujourd'hui ?

— Il y a examen de gymnastique...

— En voilà encore des inventions !... Autrefois ces histoires étaient inconnues, ce qui ne m'a pas empêché d'arriver à septante ans. Et sur cette sentence, il s'en va me laissant à mes réflexions.

M. Sterroz est très entouré. Comme chef d'état-major, il donne ses instructions, assigne les rôles à ses lieutenants, représentés par les