

Chaque année, pharmacieplus crée un calendrier exclusif pour les clients de ses officines membres. Celui de 2018 vous invite à la découverte des légumes-racines. Kristin Aubort

## Les légumes-racines, à croquer !

Depuis quelques années, les légumes-racines retrouvent leurs lettres de noblesse. Pour en savoir plus, nous nous sommes rendus dans le plus grand jardin potager de Suisse, à la rencontre de Bernard Messerli, conservateur et documentaliste des jardins du Château de Prangins (VD): «Le légume-racine, c'est le légume phare du XVIII<sup>e</sup> siècle, le siècle des Lumières, auquel notre jardin, musée et conservatoire vivant, se consacre» nous a-t-il confié avec enthousiasme. «Les légumineuses – d'où provient le mot «légume» – sont la base de notre alimentation et quand on n'en a pas, on mange des légumes-racines».

Ici, graines, greffes, cultures et préservation des espèces sont à l'honneur. Bottes au pied et bêche en main, le spécialiste désigne une haute plante dotée de nombreuses et larges feuilles vertes avant d'en déterrer l'une de ses racines, aux airs de lombric :



«On récoltait autrefois le chervis pour sa racine légèrement sucrée. Cette plante alimentaire, que plus personne ne connaît, a disparu de nos étals, de même que le maceron ou persil de Macédoine, que nous cultivons également. Il est vrai que les variétés actuelles de persil sont bien plus tendres et meilleures. Or il est impératif de conserver les espèces, c'est-à-dire le code-barres génétique des plantes» explique le scientifique avant d'ajouter que le rôle de ce – magnifique – jardin est de mettre en valeur ce patrimoine auprès du grand public en maintenant ces aliments vivants et en les dégustant. Une invitation à ne pas manquer !

**Visiter le Château de Prangins et son jardin potager: [www.chateaudeprangins.ch](http://www.chateaudeprangins.ch)**

### Le conseil plus

Aromathérapie, spagyrie, extraits de plantes standardisés (EPS), teintures-mères végétales, gemmothérapie, Fleurs de Bach... De nombreuses thérapies complémentaires à base de plantes permettent au pharmacien, spécialiste en la matière, de proposer un traitement qui répond aux besoins du patient.

«Au rayon de l'utilisation des racines, la soupe de carotte est bien connue pour ses vertus en cas de diarrhée. Le gingembre, quant à lui – proposé sous forme de comprimés ou de capsules – est souverain en cas de nausées et de vomissement. En huile essentielle (HE), outre sa réputation de viagra naturel, on l'apprécie pour ses bienfaits en cas de fatigue, de manque d'appétit ou de troubles digestifs. Autre plante aux multiples vertus, la racine d'ortie, que l'on préconise en cas d'hyperplasie de la prostate, sous forme de comprimés» explique Dominique Ghiringhelli-Aubort, pharmacienne responsable de la pharmacieplus du Rhône et du midi, à Aigle (VD). Et de rappeler de ne pas pratiquer d'automédication sans le conseil de son pharmacien : «Chez des personnes telles que la femme enceinte et le petit enfant, l'utilisation de certaines plantes aussi bien que la prise de certains médicaments peuvent être contre-indiquées.»