



*Pionnier de  
la Naturopathie  
depuis 1923*

*A. Vogel*



## *Sur les traces d'Alfred Vogel*

Dans la nature appenzelloise, nous vous invitons à une petite exploration du lieu-dit «Hätschen» à Teufen (AR) pour y découvrir ses principales plantes médicinales, sa vie et son œuvre de pionnier de la naturopathie. Nous espérons, chers visiteurs, pouvoir vous faire ressentir tout ce qu'Alfred Vogel, animé de l'élan passionné du chercheur et d'une inépuisable puissance créatrice, ont apporté à la naturopathie et à la santé.

Si Alfred Vogel était encore en vie et vous trouvait dans ce jardin, il vous lancerait un joyeux «Bienvenue!». Sur le ton ouvert et bienveillant qui lui était coutumier, il vous embarquerait dans une conversation suivie d'une visite guidée du jardin où il vous expliquerait tout sur ses plantes médicinales. Enfin, il ne vous laisserait pas repartir sans vous offrir une boîte d'Herbamare et vous avoir vendu un abonnement à son périodique «Gesundheits-Nachrichten».

Dans ce jardin, Alfred Vogel a cultivé des décennies durant des légumes, des fruits et des herbes médicinales biologiques. Le succès a été conquis à la force du poignet. «Quand je me suis installé à Teufen en 1937, je disposais pour créer mon jardin d'un terrain situé à plus de 900 mètres d'altitude. Or, le sol glaiseux était si compact et lourd qu'il convenait plutôt à l'exploitation d'une briqueterie», écrit-il dans son magazine «Gesundheits-Nachrichten». Mais si le sol était coriace, son

propriétaire l'était aussi. Et c'est ainsi qu'avec les années, il a pu présenter de magnifiques spécimens de rhubarbe officinale de Chine et des champs entiers de rudbeckie rouge. Le jardin de Teufen est l'une des quelque huit parcelles qu'Alfred Vogel, au cours de sa vie, a entièrement aménagées à partir de rien – toujours avec la même énergie et le même enthousiasme, et toujours dans l'intention d'y cultiver des plantes de qualité biologique pour ses préparations de plantes fraîches.



*A. Vogel*



# Sommaire

- 6 Brève rétrospective historique
- 7 Les premières années
- 8 Les débuts en Appenzell
- 9 Pourquoi les plantes fraîches
- 9 Pionnier de la Naturopathie
- 10 Des années de dur labeur à Teufen
- 10 Tout construire
- 12 Importantes plantes médicinales de la flore suisse
- 12 Millepertuis – du soleil à l’âme
- 13 Aubépine – la baie bonne pour le cœur
- 14 Arnica – contre les maux rebelles
- 15 Bourgeons de sapin – le doux remède contre la toux
- 16 L’insatiable curiosité du chercheur
- 16 Les grands voyages
- 16 Amérique du Nord
- 17 Alfred Vogel, le chef Sioux et la rudbeckie
- 18 Sabal – prendre soin de sa prostate
- 19 Amérique du Sud
- 21 Asie
- 21 Ginkgo biloba – l’elixir de l’irrigation cérébrale
- 22 Durian – vive la bonne humeur
- 23 Afrique
- 23 Kalahari – en quête de la plante contre le rhumatisme
- 24 Australie
- 25 L’alimentation, facteur essentiel de santé
- 27 Molkosan – l’âpre fraîcheur des Alpes
- 27 Bambu – mieux qu’un succédané de café
- 28 Herbamare – assaisonner sainement
- 29 Importance de l’alimentation dans la santé et la maladie
- 29 Partager ses connaissances de la naturopathie
- 29 Grandes destinées pour «Le petit docteur»
- 30 Un modèle de constance
- 30 Conférences
- 31 Les dernières années
- 33 Unir tradition, passion et modernité
- 35 Informations, contacts

A large, stylized handwritten signature in grey ink that reads "A. Vogel". The signature is written in a cursive, flowing style with a prominent loop at the beginning and a long, sweeping tail.

## *Breve rétrospective historique*

À la fin du 19<sup>e</sup> siècle est né un mouvement social de protestation qui allait durer jusque dans les années 30, la «*Lebensreformbewegung*» (mouvement de réforme de l'hygiène de vie), qui rassemblait une multitude de courants aux objectifs les plus divers, mais n'était inféodé à aucun parti politique. Son succès était fondé essentiellement sur la crainte de «*maladies de civilisation*» dues aux dommages générés par la société moderne. Ces maladies de civilisation devaient pouvoir être prévenues et guéries par le retour à un mode de vie «*naturel*». Les adeptes de ce mouvement misaient entre autres sur un mode de vie proche de la nature, une agriculture écologique, le végétarisme et la médecine holistique. C'est à leur initiative que se sont créés les magasins diététiques appelés «*Reformhäuser*» dans l'espace germanophone.

Parmi les ténors de la «*Lebensreform*» en Suisse se trouvaient le prêtre catholique saint-gallois Johann Künzle (1857-1945) et le médecin Maximilian Oskar Bircher-Benner (1867-1939). Künzle, un fervent adepte de la phytothérapie, faisait commerce de mélanges herboristes, donnait des conférences et a écrit des ouvrages à succès tels que «*Bonnes et mauvaises herbes, Petit manuel pratique des plantes médicinales*», traduit en plusieurs langues et vendu à des millions d'exemplaires. Il était aussi l'éditeur de la revue «*Salvia. Monatshefte für giffreie Kräuter-*

*heilkunde*» (Salvia. Cahiers mensuels d'herboristerie non toxique).

Médecin et nutritionniste, le Dr Bircher-Benner était un héraut inconditionnel de l'alimentation crue et intégrale. Dans l'établissement de cure qu'il a créé à Zurich, il guérissait les malades en leur appliquant les méthodes qu'il professait, l'«*alimentation solaire*» et l'entraînement physique. Sur le modèle de l'alimentation des bergers d'alpage, il a développé la «*Apfeldiätspeise*», mélange à base de pommes qui sera connu plus tard sous le nom de birchermuesli.

Bircher-Benner donnait lui aussi des conférences dans tout le pays et a fondé en 1923 son propre magazine «*Der Wendepunkt im Leben und im Leiden*» (Le tournant dans la vie et dans la souffrance).

C'est dans ce contexte historique qu'évoluait le pionnier Alfred Vogel, d'ailleurs ami du Dr Bircher-Benner. Tout comme Künzle, Bircher-Benner et d'autres précurseurs et contemporains, les idées d'Alfred Vogel ne lui ont pas valu que des éloges – une manière de dire qu'elles ont été vivement combattues – et il fallait donc une bonne dose de pugnacité et un véritable zèle missionnaire pour expliquer, défendre et imposer ses vues. La suite explique, étape par étape, comment il y est parvenu.

## Les premières années

Alfred Vogel, un esprit vif et curieux, s'était fixé des objectifs élevés qui l'auront guidé jusqu'à la consécration finale.

Le succès ne lui a pas été donné au berceau. Ses aïeux étaient paysans et meuniers, son père coiffeur. Elevé simplement, mais librement à Aesch près de Bâle avec trois frères et sœurs, Alfred était un enfant éveillé et curieux qui aimait les animaux et appréciait les randonnées dans la nature avec son père.

A l'adolescence, il se rebella et se mit à nager à contre-courant. A 17 ans, au désarroi de ses parents, il devint non seulement végétarien, mais décida de se nourrir exclusivement de crudités pendant des années. La première guerre mondiale en fit un opposant à la guerre et aux armes, une position extrêmement difficile à défendre en Suisse à l'époque.

Mais ce jeune homme exerça très tôt ses responsabilités d'entrepreneur en reprenant à 21 ans la gestion d'un magasin de produits diététiques à Bâle. Nonobstant son succès en affaires, les premières années d'Alfred Vogel furent difficiles. En 1927, il épousa une institutrice, Sophie Sommer, qui lui donna deux filles dans les deux ans qui suivirent. Sophie Vogel écrivit à l'époque à un ami: «Nous avons tant à faire et devons faire face à tant d'adversité... Nous vivons au plus juste, compte tenu de tous les frais engagés et des dépenses courantes...»

Cela n'avait rien d'étonnant, car rien ne pouvait arrêter son mari. Il assumait des représentations générales pour des aliments complets et importait d'autres produits diététiques, voyageait tous azi-

mut et participait à des congrès pour sa formation continue. Des séjours d'étude dans des instituts et auprès d'experts scientifiques lui ont permis d'acquérir des connaissances approfondies de chimie organique et de vitaminologie, une discipline encore jeune à l'époque. Dans les années 30, Alfred Vogel ouvre des succursales de vente de produits diététiques à Zurich, à Soleure et à Berne. Il fonde une maison d'édition et publie de petites monographies comme «Gift in der Nahrung» (Le poison dans la nourriture, à un tirage relativement ambitieux de 25'000 exemplaires) en 1925, puis «Kleiner Wegweiser für Lebensreform» (Petit guide pour la réforme de l'hygiène de vie en 1929, puis enfin et surtout, lance la même année son propre magazine «Das neue Leben» (La nouvelle vie), précurseur des «A.Vogel Gesundheits-Nachrichten» qui existent toujours.

La famille Vogel  
Alfred est 3<sup>e</sup> depuis la droite



## Les débuts en Appenzell

Mû par son intérêt pour une activité thérapeutique plus intensive, Alfred Vogel déménagea en 1933 dans le canton d'Appenzell. Dans ce canton pratiquant une politique traditionnellement libérale en matière d'autorisation de la naturopathie et des médicaments naturels, il put se faire accréditer comme naturopathe et y ouvrir un cabinet. En 1935, il fonda le laboratoire Bioforce, spécialisé dans les « extraits de plantes fraîches ». Après l'acquisition par la famille du terrain et de la maison au lieu-dit « Hätschen » à Teufen en 1937, Alfred Vogel entreprit d'y aménager le « Diätkurhaus », à la fois établissement de cure et home d'enfants. Dans son cabinet de naturopathe et sa maison de cure, il dispensa aux patients des conseils sur la manière de « retrouver la santé en observant une alimentation et un mode de vie naturels ». Dans sa maison de cure, il proposait ses médicaments à base de plantes fraîches, une alimentation végétarienne faite de légumes issus de ses propres cultures biologiques et des régimes amaigrissants modifiés. Son offre remporta un tel succès qu'il composa – en toute immodestie – le texte suivant dans une publicité pour son établissement: « Si votre médecin n'a pas pu vous aider, si votre maladie a été déclarée incurable, essayez donc la naturopathie ! » Bien sûr, sa femme Sophie – la Muetti, comme tous l'appelaient – s'impliquait elle aussi dans les soins aux patients. Toute la famille était régulièrement en chemin pour cueillir les herbes fraîches: en transports publics pendant plusieurs années

et – il n'y avait pas encore de train de montagne – surtout à pied. L'achat de la première voiture en 1945 leur a grandement facilité la vie pour la collecte et le transport des herbes médicinales.

Tout heureux, il rapportait: « La plupart de mes herbes, je vais les chercher moi-même avec ma femme et mes enfants. ... Ces périodes de cueillette, où je parcours en voiture les montagnes des Grisons et parfois aussi l'Alpstein, comptent parmi les plus beaux moments de mon métier... C'est entouré de mes chères plantes que j'imagine mes meilleures formules et recettes. » Mais cette période aussi fut tout sauf facile. Alfred Vogel a eu quelque peine à gagner la confiance des vieux Teufenois qui reprochaient à ce « guérisseur mystique » de rentabiliser les plantes produites en abondance par la nature pour les transformer en espèces trébuchantes.



Au « Hätschen » vers 1945



## *Pourquoi les plantes fraîches*

Alfred Vogel a conclu très tôt que les extraits de plantes fraîchement récoltées exerçaient une action plus favorable, plus «vaste et profonde» que les extraits de plantes séchées répandus à l'époque dans le commerce. Ce constat lui a donné une impulsion décisive pour toute sa vie: dans son activité de naturopathe, pour ses recherches sur les plantes médicinales et pour l'élaboration de ses «recettes» et de méthodes de fabrication aussi douces que possible.

Les plantes fraîches devaient être issues de culture biologique, récoltées ou cueillies au moment optimal et, surtout, transformées immédiatement. Alfred Vogel et ses collaborateurs ont fait d'innombrables tests afin de connaître pour chaque plante le moment où elle déploie au mieux toute la richesse de ses principes actifs. Ils ont également cherché à déterminer entre autres s'il existait des différences de qualité – et si oui, lesquelles – entre les plantes cultivées en plaine et en altitude. L'objectif était toujours d'offrir des préparations de plantes fraîches de qualité maximale.

Avec ces exigences de qualité, Alfred Vogel a défini des standards qui sont aujourd'hui systématiquement appliqués par Bioforce SA à Roggwil.– Mieux encore, avec l'amélioration de nos connaissances sur l'environnement et le climat, qui nous font réaliser l'importance d'un développement durable, l'entreprise A.Vogel réussit par des méthodes modernes à donner une assise encore plus solide à la philosophie d'Alfred Vogel.

## *Pionnier de la Naturopathie*

Vers le milieu du siècle dernier, la population, dans sa majorité, était encore réfractaire à la phytothérapie. Il fallait la combativité d'un pionnier pour que cela change. «La nature est bien plus riche que l'arsenal des poisons chimiques, c'est pourquoi nous devons lui accorder toute notre confiance», tel était le message pressant d'Alfred Vogel face à la fixation de nombreux médecins et patients sur les médicaments produits par synthèse chimique.

Qu'il ait réussi, malgré toutes les résistances, à rendre la phytothérapie si populaire en Suisse avec son magazine et ses livres, est un exploit qui justifie à lui seul le titre de «pionnier» de la naturopathie.

La petite révolution qu'il a provoquée dans le secteur pharmaceutique avec ses médicaments à base de plantes fraîches est une raison supplémentaire de lui reconnaître ce titre. Et nous tenons d'ores et déjà à souligner à ce propos qu'une grande partie de ses observations sur l'effet des plantes fraîches peuvent être confirmées aujourd'hui par les méthodes modernes de mesure et d'analyse.

Une autre idée pionnière d'Alfred Vogel a été sa détermination à vouloir utiliser autant que possible la plante entière. Ce principe est aussi devenu une norme scientifique depuis la découverte des substances végétales secondaires, qui jouent un rôle essentiel dans l'efficacité globale des plantes médicinales.

Si l'on n'utilise que certaines parties de la plante, p. ex. seulement les parties aériennes ou seulement les racines, il est im-

portant de choisir des procédés qui extraient le plus grand nombre possible de composants. Des plantes transformées à l'état frais, de culture biologique contrôlée et issues de semences naturelles sélectionnées avec soin, voilà ce qui constitue la base des médicaments naturels A.Vogel. De la plante à la teinture et au comprimé, nous appliquons avec constance une philosophie centrée sur la nature. Chaque préparation de plantes fraîches A.Vogel doit contenir le spectre d'action aussi complet et inaltéré que possible de la plante à l'état frais.

## *Des années de dur labeur à Teufen*



Dans les quinze, vingt premières années à Teufen, la vie d'Alfred Vogel et de sa famille se déroulait plus ou moins selon le même plan : se lever avec les poules et se coucher tôt. Entre les deux, son horaire était saturé et se répartissait entre les soins aux patients, les consultations en cabinet, les réponses aux – toujours plus nombreuses – demandes téléphoniques et lettres de patients, la lecture d'ouvrages

spécialisés, la participation à des formations continues, l'entretien de deux jardins à Teufen et dans les Grisons, la valorisation des produits de jardin, l'élevage de brebis laitières de Frise orientale, la collecte des herbes, baies et bourgeons de sapin,

la production et l'expédition des médicaments et son activité de conférencier. A cela s'ajoute que son magazine, rebaptisé « Gesundheits-Nachrichten », reparaitrait régulièrement, ce qui lui donnait huit grandes pages de journal à rédiger chaque mois.



Alfred Vogel  
dans son bureau à Teufen

## *Tout construire*

A mesure que s'éloignaient les répercussions de la deuxième guerre mondiale, les conditions matérielles de la famille Vogel se sont améliorées. Ils ont pu engager des aides pour le ménage et le travail au cabinet, au secrétariat, dans la production de médicaments et au jardin de plantes médicinales. Alfred Vogel a pu prendre le temps d'écrire « Le petit docteur », un conseiller qui poursuivait le même objectif que les « Gesundheits-Nachrichten », c'est-à-dire promouvoir l'auto-assistance. Il ne se doutait pas que l'immense succès du livre lui vaudrait encore beaucoup plus de travail. En effet, c'est maintenant que les demandes allaient affluer du monde entier.

Ce furent les années où il créa de nombreuses filiales à l'étranger, de la Finlande à l'Afrique du Sud et du Canada à l'Australie.

A Montréal (Canada) et au Cap (Afrique du Sud), il ouvrit le premier magasin de produits diététiques dans chacun de ces deux pays.

Ce furent aussi les années d'une activité frénétique de conférencier en Suisse, en Allemagne, en Hollande et pour tout dire, dans l'Europe entière. Les filiales étrangères voulaient bien sûr bénéficier à leur tour de ses talents d'orateur charismatique, si bien que Teufen fut submergé d'invitations venues de pays lointains.

Ce furent les années de voyages sur les cinq continents et d'expériences qui conduisirent Alfred Vogel à modérer plusieurs de ses positions. Ainsi, il observait p.ex. en 1960: «Je suis végétarien depuis plus de 40 ans. Dans ma jeunesse, je militais pour ainsi dire fanatiquement pour ce mode alimentaire... Au cours de mes nombreux voyages, j'ai dû [...] revoir un grand nombre de mes conceptions et opinions unilatérales. C'est pourquoi j'ai aujourd'hui une position plus neutre face à cette question que dans mes jeunes années.»

Ce furent les années durant lesquelles Alfred Vogel poursuivit inlassablement son travail sur les «Gesundheits-Nachrichten». En voyage, il écrivait dans l'avion, «mais aussi dans le désert, sur la plage dans une baie solitaire ou sur une île dans une case d'indigène». Partout où il découvrait une civilisation étrangère, un beau pays ou une plante inconnue, il s'empressait, enthousiaste, d'en informer ses lecteurs. Et ce furent les années de mise en place d'une grande entreprise moderne à Roggwil (TG), entourée de ses propres champs. En 1963, la naissance de

Bioforce SA a été un nouveau défi énorme pour Alfred Vogel, qui avait tout de même atteint la soixantaine. Il n'était pas habitué à déléguer les tâches et n'a pas trouvé facile de ne plus tenir toutes les ficelles. Mais Alfred Vogel ne serait pas lui-même s'il n'avait pas veillé avec des yeux de lynx à ce que les directives qu'il avait développées pour les cultures de plantes, la production et la qualité des médicaments fussent également appliquées à grande échelle dans l'entreprise.

Sophie Vogel, sa compagne et assistante fidèle, mourut fin 1982. Elle avait dit un jour: «Alfred était la locomotive, et toute ma vie j'ai essayé de sauter dans le train en marche», tout en précisant: «Il avait les idées, mais c'était à moi de les faire entrer dans la réalité quotidienne.» Qui peut dire si tous ces livres et articles auraient pu s'écrire sans elle?

Alfred Vogel eut la chance de trouver dans sa deuxième épouse Denise une partenaire compréhensive qui partageait ses convictions et l'a appuyé de toute son énergie. Denise Vogel, polyglotte et à l'aise en société, lui a été une aide indispensable pour tous les travaux à faire, les innombrables rendez-vous à l'étranger ou encore la rédaction du livre «Krebs – Schicksal oder Zivilisationskrankheit?» (Le cancer – destin ou maladie de civilisation?). Aujourd'hui, Denise Vogel est non seulement l'éditrice fort estimée des «Gesundheits-Nachrichten», mais aussi une voix écoutée au conseil d'administration de Bioforce SA. Elle est aussi présidente de la Fondation A.Vogel, dont le but est la poursuite des entreprises et la transmission de l'héritage spirituel du fondateur.

## *Importantes plantes médicinales de la flore suisse*

Revenons maintenant à la base, aux belles et fraîches plantes médicinales pleines de vie dont Alfred Vogel disait qu'elles ne l'avaient jamais déçu.

### **Millepertuis – du soleil à l'âme**

Parmi les quelque 370 espèces de millepertuis connues dans le monde, une seule peut être utilisée à des fins médicinales: le millepertuis perforé (véritable millepertuis ou millepertuis officinal, en latin *Hypericum perforatum*), appelé aussi herbe de la St-Jean (pop.) en raison de ses fleurs jaunes comme le soleil qui s'épanouissent aux alentours du 24 juin, jour de la St-Jean. C'est au solstice d'été que le millepertuis possède sa teneur la plus élevée en principes actifs thérapeutiques. Avant la floraison, l'examen des feuilles en contre-jour permet de voir les «trous d'épingle» caractéristiques auxquels l'espèce doit son épithète «*perforatum*». A y regarder de plus près, on repère aussi sur le bord et, parfois, sur la surface des feuilles, la présence de glandes noires. Celles-ci contiennent des dérivés de l'hypérine qui donnent sa couleur rouge à la célèbre huile de la St-Jean, utilisée depuis les temps les plus reculés dans le traitement des plaies. Les recherches sur les propriétés antidépressives du millepertuis



Millepertuis – *Hypericum perforatum*



Aubépine – *Crataegus monogyna*

sont par contre plus récentes. Les études scientifiques qui étayent aujourd'hui son efficacité sont solides comme pour aucune autre préparation de plantes médicinales. Les médecins prescrivent de plus en plus le millepertuis dans les dépressions légères à modérées et les troubles de l'humeur. Même les unités hospitalières de psychiatrie l'utilisent – avec de bons résultats.

Plusieurs agriculteurs sous contrat cultivent pour A. Vogel une variété particulière qui convient pour la culture biologique contrôlée, d'une part, et présente d'autre part un rapport optimal entre ses principes actifs. Les sommités fleuries sont récoltées au moment optimal et transformées le jour même à l'état frais.

### **Aubépine – la baie bonne pour le cœur**

«L'aubépine me rappelle toujours l'époque où nos arrière-grands-pères et nos grands-pères avaient encore de bonnes connaissances des plantes. Enfant, je donnais un coup de main pour écraser les baies et les mettre dans le vin blanc.» En bon naturopathe, il est clair qu'Alfred Vogel n'aurait pas pu se passer de l'action fortifiante de ces baies sur les cœurs fatigués.

Si les patients apprécient l'effet bienfaisant de la teinture de baies d'aubépine sur le cœur, certains apprécient la préparation cardiotonique non seulement pour son effet calmant sur les cœurs nerveux, mais aussi pour son pouvoir d'édulcorer un certain vague à l'âme. Car Alfred Vogel a eu le bon sens de remplacer le vin blanc acide de son grand-père par un vin doux, le Malaga.

Fermement convaincu de l'efficacité de l'aubépine (*Crataegus monogyna*), le naturopathe ne s'est jamais lassé de vanter les propriétés préventives et curatives de ses baies rouges. Dans « Le petit docteur », il recommande l'aubépine comme un médicament fiable dans l'artériosclérose, l'hypertension, l'angine de poitrine ainsi que le rétrécissement et le durcissement des artères coronaires.

### **Arnica – contre les maux rebelles**

L'arnica des montagnes est la « plante des soins d'urgence » classique lors de dorsalgies, entorses, contusions, hématomes, courbatures et lumbago. C'est ainsi que les fleurs d'arnica devinrent l'objet de la convoitise de nombreux fabricants de pomades. Seules les lois pour la protection de la nature ont pu sauver la plante de l'extinction. Puis des études de recherche modernes, auxquelles A.Vogel a contribué de manière décisive, ont révélé que l'*Arnica montana* était également très efficace lors de douleurs articulaires. Cette plante peut en effet stopper l'inflammation et par là-même, les douleurs aiguës. Dès lors se posait un dilemme : où se procurer l'arnica par des moyens licites ? Cette plante discrète de nos montagnes n'avait-elle pas résisté jusqu'alors à toute tentative de culture ?

Dès le début, l'ami des plantes qu'était Alfred Vogel ne pouvait envisager d'autre méthode que la culture biologique strictement contrôlée en plein champ, une idée qui suscitait passablement de scepticisme chez les experts. Mais le lutteur opiniâtre trouva un partisan tout aussi acharné : le professeur Ulrich Bomme, de



Arnica des montagnes – *Arnica montana*



Bourgeons de sapin rouge (épicéa) – *Picea abies*

la station d'agronomie du Land de Bavière, releva le défi, mais il fallut 15 ans pour que la culture d'*Arnica montana* en plein champ devienne une opération économiquement viable.

En été, quand les champs d'arnica sont en pleine floraison, les fleurons dorés sont cueillis à la main puis transformés à l'état frais en préparation d'arnica hautement concentrée dans un délai maximal de 24 heures. L'arnica combat l'inflammation à la racine et soulage les douleurs lancinantes de l'arthrite et d'autres formes de rhumatisme. Il est donc logique que des domaines thérapeutiques classiques comme les maux de dos, courbatures, contractures musculaires, hématomes, problèmes de sciatique et blessures sportives tirent également profit du traitement par l'arnica des montagnes.

### **Bourgeons de sapin – le doux remède contre la toux**

«Les sapins ne toussent pas», disait Alfred Vogel dans ses conférences avec un sourire. Il faisait allusion aux principes actifs contenus dans les tendres bourgeons vert clair qui calment la gorge lors de toux et d'enrouement et dissolvent les mucosités tenaces. Il a lui-même fait planter 500 sapins rouges (épicéas) autour de ses plantations d'Aesch (BL) et fait récolter au printemps les jeunes bourgeons pour son sirop contre la toux. Les bourgeons frais et juteux du sapin rouge sont la source de principes actifs du sirop de bourgeons de sapin si apprécié et des savoureux bonbons contre la toux. Les bourgeons de sapin proviennent aujourd'hui de cultures contrôlées et de cueillettes

autorisées et, suivant les consignes d'A. Vogel, doivent être cueillis uniquement dans les deux tiers inférieurs des jeunes arbres ou des haies afin d'entraver le moins possible leur croissance. La récolte, qui s'effectue à la main, a lieu durant quatre semaines de mi-mai à mi-juin. Comme toujours lorsqu'il s'agit de plantes fraîches, le facteur temps est primordial, car les bourgeons doivent être de première fraîcheur à leur arrivée à Roggwil.

## *L'insatiable curiosité du chercheur*

Alfred Vogel ne se contentait jamais d'informations de deuxième main. Quand il voulait savoir quelque chose, il allait chercher les renseignements à la source, peu importe qu'il s'agisse d'une boulangerie industrielle ou d'un fabricant de produits pharmaceutiques (« pour obtenir des informations détaillées des professionnels »).

C'était d'ailleurs l'une des motivations profondes de ses voyages chez les peuples au mode de vie ancestral. Le monde végétal des continents étrangers, le mode de vie et les pratiques médicales indigènes, il voulait les découvrir sur place. Il cherchait toujours aussi à savoir si ces peuples, qui menaient une vie simple, souffraient de maladies dites « de civilisation ». Il disait: « Je voulais apprendre comment ils se maintenaient en santé et quels moyens ils utilisaient pour se soigner, ce qu'ils mangeaient, comment ils passaient leurs journées. »

## *Les grands voyages*

En 1920, à l'âge de 18 ans, Alfred Vogel s'est retrouvé seul et sans un centime dans un hôtel bon marché en Italie, incapable de se payer le retour en train en quatrième classe. Aucun de ses amis qui lui devaient de l'argent n'avait réagi, de sorte qu'il n'avait plus d'autre ressource que de demander une aide financière à ses parents. Son récit de cet épisode: « Dans ma lettre, je motivais mon besoin d'argent par le désir d'acheter un souvenir, et en réponse, au lieu d'argent, j'ai reçu de ma sœur l'instruction de rentrer sans souvenir. » La curiosité et l'envie de voyager lui sont restés. Il est vrai qu'il a voyagé plus confortablement par la suite: aux USA et en Afrique du Sud en paquebot et autour du globe en avion.



Alfred Vogel devant le détroit de Gibraltar

### **Amérique du Nord**

Alfred Vogel était fasciné par le Nouveau Monde, bien plus que sa femme Sophie. Après leur toute première visite aux USA, il écrivait dans ses notes: « Avec notre anglais scolaire, nous sommes un peu mal pris... Nous pouvons parler, mais com-





Rudbeckie rouge – Echinacea purpurea

prendre, c'est une autre affaire. Quand même, nous nous en sortons tant bien que mal...». Soit dit ici en passant, Alfred Vogel a très bien parlé l'anglais dans les années qui ont suivi, a donné des conférences aux USA, au Canada, au Royaume-Uni, en Afrique du Sud, en Australie et en Nouvelle-Zélande et était un intervenant demandé à la télévision comme à la radio. La fascination des débuts fit place plus tard à une certaine déception. Il fit plusieurs voyages aux USA qu'il parcourut d'est en ouest et du nord au sud en voiture, en train et en camping-car. Pourtant, malgré des milliers de kilomètres en territoire exclusivement indien, il était désillusionné de ses voyages d'étude chez les Indiens d'Amérique du Nord parce que leur vie dans les réserves n'avait plus grand'chose en commun avec le mode de vie ancestral qu'il espérait trouver. La recherche de plantes médicinales inconnues ne donnait pas non plus de résultat tangible.

A une exception – surprenante et de taille :

### **Alfred Vogel, le chef Sioux et la rudbeckie**

Dans la réserve de Pine Ridge, au Dakota du Sud, il fit en 1953 la connaissance du chef de tribu Elan Noir (Ben Black Elk) et s'entretint avec lui de tout et de rien, de la vie dans la réserve, de la disparition de nombreuses coutumes indiennes et, bien évidemment, de l'art de guérir par les plantes. Il gagna ainsi la confiance du chef qui non seulement lui transmit ses connaissances des effets de la rudbeckie rouge (Echinacea purpurea),



Alfred Vogel et Elan Noir

cette plante médicinale qui allait prendre tant d'importance dans sa vie, mais lui en offrit même des graines. Les Sioux connaissaient cette plante depuis des générations et l'utilisaient comme médicament universel : les feuilles mâchées en usage externe pour traiter les morsures de serpent et les plaies purulentes, et en usage interne pour renforcer les défenses endogènes lors d'atteintes fébriles et d'infections.

Alfred Vogel ne mesurera vraiment que plus tard la portée extraordinaire de ce geste amical. Au cours de ses voyages à travers l'Amérique du Sud, il fit souvent l'expérience que les Indiens gardaient « jalousement leurs secrets dans le domaine des médecines naturelles » et n'étaient nullement disposés à les révéler au premier étranger de passage.

Alfred Vogel se montra digne de ce cadeau généreux : il bichonna ses chères cultures de rudbeckie dont il avait semé les graines à Teufen et en Engadine. Des années plus tard, il résuma : « J'ai cultivé la rudbeckie en Engadine où je l'ai progressivement acclimatée (à plus de 1600 mètres d'altitude). J'ai dû cependant [...] patienter 15 ans jusqu'à ce que la rudbeckie des Sioux se soit complètement adaptée à la différence de climat grâce à mes bons soins. »

La rudbeckie rouge (*Echinacea purpurea*) est à la base de la préparation de plantes fraîches en gouttes et en comprimés la plus connue de la maison A.Vogel. Depuis plus de 50 ans, des millions de consommateurs dans plus de 30 pays font confiance à l'efficacité immunisante, anti-refroidissements, anti-inflammatoire et antivirale de cette belle plante, la favorite d'Alfred Vogel.

### **Sabal – prendre soin de sa prostate**

Restons aux USA et rendons-nous à la pointe sud du continent, en Floride, où Alfred Vogel a voyagé avec sa famille et a connu la tribu indigène des Séminoles. La Floride est l'habitat naturel du palmier nain d'Amérique (*Serenoa repens*). Ces palmiers croissent au nord des Everglades, dans les dunes et les forêts de pins. Si la plupart ne dépassent pas un mètre, l'espèce peut parfois former des groupements très denses atteignant plusieurs mètres de hauteur. Une plante qui serait insignifiante sans les précieux fruits cachés sous ses feuilles vert clair. Les tribus indiennes de la région avaient utilisé les fruits du palmier nain pour traiter cystites et problèmes digestifs. Ils les utilisaient en premier lieu pour les troubles liés à un début d'agrandissement de la prostate tels que besoin fréquent d'uriner, problèmes de miction et pertes post-mictionnelles. Les Indiens réservaient encore un autre usage important aux fruits de ce petit palmier : ils s'en servaient comme aphrodisiaque pour stimuler l'érection. Le sabal, dont les fruits sont utilisés dans la fabrication de préparations phytothérapeutiques, compte aujourd'hui parmi les



Palmier nain – *Sereenoa repens*

plantes médicinales les plus connues et – plus important encore – les mieux documentées pour le traitement des premiers symptômes de troubles de la prostate.

Pour ses fruits de sabal, A.Vogel se fournit en Floride, où les palmiers nains sont exploités en cultures semi-sauvages certifiées bio. Les collaborateurs de l'exploitation veillent à ce que les palmiers sauvages, dans leurs champs clôturés, aient suffisamment d'espace pour pousser et ne soient pas envahis par la forêt ou par d'autres concurrents.

### Amérique du Sud

Recherchant des pays où les Indiens ne vivaient pas dans des réserves, Alfred Vogel décida en 1958 de partir en Amérique centrale et du Sud. Il y fit effectivement la connaissance de nombreux peuples indigènes, des Mayas du Guatemala aux Shuar de l'Equateur et aux Incas (civilisation quechua) du Pérou, de la Bolivie et du Chili. Il n'y a aucun pays de cet immense continent qu'il n'ait pas visité. Il y connut de nombreuses nouvelles plantes: par exemple la papaye tropicale (que l'on ne trouvait pas encore dans les supermarchés); la racine de barbasco, un insecticide naturel; le rocoto, un type de chili réputé soulager les problèmes de rate; la «planta niña», qui a un effet antibiotique; l'écorce de condurango, qui contient des principes amers favorisant la guérison des ulcères gastriques et duodénaux, ou encore la «chanca piedra» de la forêt tropicale péruvienne, que les Indiens utilisaient contre les troubles biliaires. En

Uruguay, il apprit l'existence de l'écorce de lapacho-pichini, un médicament indien très rare. A propos de *Luffa operculata*, une courge tropicale, il dit: «J'ai souvent observé les Indiens cogner la courge sur les pierres lisses au bord du fleuve jusqu'à ce que la chair verte soit entièrement détachée. Ils utilisaient la substance fibreuse dure en médecine traditionnelle.» Cette espèce de courge appelée aussi éponge végétale est un remède homéopatique éprouvé contre le rhume, le rhume des foins, la rhinite sèche chronique et la sinusite et se distingue par le fait qu'elle est particulièrement propice à une utilisation prolongée, voire au très long cours. Elle entre dans la composition de complexes homéopathiques destinés au traitement de troubles des sinus frontaux ou paranasaux ainsi que du rhume des foins.

Au cours des diverses étapes de son voyage, il a parfois rencontré des Suisses établis dans le pays. Il avait de très bonnes relations au Pérou, et c'est ainsi qu'il eut l'idée audacieuse d'acquérir une ferme de 72 hectares en plein milieu de la jungle, à proximité de la ville de Tarapoto, avec l'intention d'y planter certaines herbes médicinales. Il fit construire une route et fit planter – en plus des plantes médicinales – bananes, maïs, manioc, carottes, toutes sortes d'épices, raisin, caroubes, papayes, chérimoles, avocats, cerises acéroles, canne à sucre, café et yuccas. Au début du nouveau projet, Alfred Vogel trimait avec les autres dans les champs et savourait les plaisirs simples de la vie: «La journée, quand je me retrouvais en sueur après un travail acharné dans mes cultures sur la cordillère, c'était merveilleux de pouvoir plonger ... dans les vagues ambrées de la rivière voisine. Nulle part

ailleurs, je n'ai trouvé de piscine naturelle si magnifique...» Par la suite, ses nombreuses obligations l'empêchèrent de consacrer autant de temps à sa ferme, et onze ans plus tard, force lui était d'admettre qu'il «n'avait fait qu'investir sans rien en retirer, car la production d'herbes médicinales n'avait jamais dépassé la phase d'essai». Le lutteur avait perdu un combat.

Durant le cap des années 1958/59, Alfred Vogel se lança dans une expédition fluviale aventureuse de 600 kilomètres de Yurimaguas à Iquitos, au plus profond de la jungle amazonienne, pour étudier le mode de vie des Indiens locaux. Accompagné d'un ami et d'un indigène, il parcourait le fleuve dans une pirogue taillée dans un tronc, et le soir ils s'arrêtaient dans des villages indiens riverains et demandaient le gîte pour la nuit. Il en parle dans les «Gesundheits-Nachrichten»: «Je vivais exactement comme les Indiens, car je mangeais avec eux et je dormais dans leurs cabanes.» Le compagnon indispensable pour ce voyage et tant d'autres était sa «petite valise garnie de (ses propres) médicaments naturels, qui s'est révélée une aide inestimable». Le plus important de tous ces produits était l'Echinacea, dont Alfred Vogel prenait quelques gouttes chaque jour. S'il n'a pratiquement jamais été sérieusement malade durant ses dangereux périple à travers les jungles tropicales, les déserts et les steppes, il le devait d'après lui à l'effet préventif exercé chaque jour par cette plante des Sioux contre les infections, inflammations et autres maladies.



Arbre aux quarante écus – Ginkgo biloba

## Asie

Alfred Vogel y fait plusieurs voyages: Le Japon, Hong Kong, la Corée, l'Inde, le Sri Lanka, l'Indonésie, Singapour, la Thaïlande et la Malaisie furent quelques-unes de ses étapes.

Il noua des contacts pour pouvoir p. ex. importer en Suisse les meilleures racines de ginseng de Corée ou des fruits secs bio de Thaïlande.

Un jour qu'il venait de rentrer d'Extrême-Orient, il entreprit « un essai de culture de fèves de soja. Les divers plats de soja auxquels j'avais pu goûter en Chine et au Japon m'avaient laissé un tel souvenir... que j'ai voulu planter cette légumineuse en Suisse, hélas sans y parvenir ». (Vers 1974, il fit une nouvelle tentative avec une autre sorte de soja – et eut du succès.)

## Ginkgo biloba – l'élixir de l'irrigation cérébrale

Au Japon, Alfred Vogel fit la connaissance du Ginkgo biloba, ou « arbre aux quarante écus ». Il fut surpris d'apprendre que les graines avaient survécu à la bombe atomique de Nagasaki et avaient pu germer dans ce sol contaminé. En Chine, d'où ils sont originaires, les ginkgos les plus anciens seraient âgés de 4000 ans. L'arbre y atteint plus de 40 mètres de hauteur et le diamètre du tronc peut dépasser quatre mètres. Les feuilles de Ginkgo biloba possèdent des effets thérapeutiques étonnants lors de troubles de l'irrigation sanguine cérébrale et de diffi-

cultés de concentration. Alfred Vogel était si enthousiasmé par cet arbre fascinant qu'il en planta un exemplaire de ses propres mains dans son jardin à Aesch (BL). En 1986, il écrivit qu'il voulait récolter les feuilles de son ginkgo pour en faire préparer de la teinture fraîche, car elle serait « certainement meilleure et plus active que les teintures produites à partir de plantes sèches ». C'est ainsi que commença le développement d'une préparation de plantes fraîches d'A. Vogel qui a amplement démontré son efficacité.

La science moderne s'est penchée sur les effets du ginkgo et des études approfondies ont confirmé son efficacité contre l'insuffisance circulatoire. Le ginkgo améliore la fluidité du sang, augmente le débit sanguin dans les capillaires, stabilise les membranes cellulaires et optimise l'oxygénation des tissus. Il stimule le métabolisme cérébral et améliore les performances cognitives comme l'attention, la capacité de concentration, la vitesse de réaction, la mémoire et la capacité d'apprentissage. L'efficacité du ginkgo est reconnue notamment pour la stimulation des capacités de concentration et de la mémoire à court terme.

## **Durian – vive la bonne humeur**

Lors d'un voyage à travers l'Indonésie, Alfred Vogel découvrit le durian et apprit que de nombreux chercheurs et voyageurs le considéraient comme le fruit le plus exquis du monde. Effectivement, le durian (*Durio zibethinus*), un fruit à la peau épi-

neuse, gros comme une tête, est agréablement parfumé et délicieux lorsqu'il est fraîchement cueilli. Quelques jours après la récolte, la peau développe toutefois une odeur désagréable d'ail, d'oignon et de fromage blanc mûr, de l'avis d'Alfred Vogel, voire même d'œufs pourris ou de térébenthine, à en croire d'autres. Rien d'étonnant donc à ce que le durian soit interdit dans la plupart des édifices publics du sud-est asiatique et dans le métro de Singapour. « Mais pour qui arrive à supporter l'odeur et à goûter ne serait-ce qu'une fois ce fruit imposant, la surprise est de taille: malgré son odeur repoussante, le goût du fruit est excellent », écrit Alfred Vogel dans son ouvrage classique, « Le petit docteur ».

Quand, dans les années 1960, il partit en voiture avec sa femme et sa fille de Kuala Lumpur, capitale de la Malaisie, en direction de Singapour, il emportait un durian dans le coffre. Une forte odeur se propagea dans la voiture et les femmes se plaignirent de la puanteur. Mais pour quelqu'un d'économiste comme notre chercheur, pas question de jeter le fruit. Il pria le chauffeur de s'arrêter. Les deux s'assirent au bord de la route et mangèrent le fruit entièrement. Les conséquences furent surprenantes: à son grand étonnement et contrairement à ses habitudes, Alfred Vogel resta éveillé jusque tard dans la nuit et, comme il le disait lui-même, d'humeur pimpante. Riche en minéraux et en vitamines, le durian, intégré depuis sous forme complètement inodore dans le muesli complet A. Vogel, est connu en Asie et en Australie pour son effet stimulant et énergisant; certains lui prêtent même des vertus aphrodisiaques.

## Afrique

Ce continent aussi, Alfred Vogel l'a visité plusieurs fois. Ses destinations furent entre autres le Maroc, le Libéria, Monrovia, l'Erythrée, le Kenya, le Nigeria, la Tanzanie, la Namibie et l'Afrique du Sud. Il avait au préalable envoyé régulièrement les « Gesundheits-Nachrichten » à un grand nombre d'ambassades et de consulats suisses, si bien qu'il n'était « plus tout à fait un inconnu » lorsqu'il venait rendre visite aux « représentants de la Suisse dans le pays de passage ». Partout, il avait des contacts et des amis qui lui montraient de nouvelles plantes médicinales africaines.

C'est ainsi qu'il connut la racine d'hypoxis africain, qui agit favorablement sur certains processus chimiques dans la prostate, ainsi que l'haronga, dont l'huile essentielle contenue dans l'écorce et les feuilles exerce « un effet remarquable sur le pancréas ».

On lui fit aussi découvrir le cresson de Para (*Spilanthes oleracea*), qui croît en Afrique orientale. Il s'empressa de mettre en terre cette plante exigeante en soins et aimant la chaleur dans son jardin de plantes médicinales en Suisse, et fut absolument ravi de la voir rebourgeonner au printemps après un hiver rigoureux. L'action anti-inflammatoire et rafraîchissante du cresson de Para joue aujourd'hui encore un rôle important dans l'eau dentifrice et le spray buccal aux herbes.

## Kalahari – en quête de la plante contre le rhumatisme

Au milieu des années 1960, Alfred Vogel fit son premier voyage dans le Kalahari, savane sèche ou semi-désert à la frontière entre l'Afrique du Sud, la Namibie et le Botswana. Dans ses sols secs et sablonneux croît une plante médicinale contre le rhumatisme : la griffe-du-diable (*Harpagophytum procumbens*). La plante n'est visible que pendant la saison des pluies, lorsqu'apparaissent ses bourgeons frais et ses fleurs roses à pourprées. Durant la majeure partie de l'année, les parties aériennes de la plante reposent à plat sur le sol, sèches et brunes, et sont quasiment impossibles à repérer parmi les herbes du désert et les buissons d'épines. Les San, tribu de bushmen locaux, faisaient de ces tubercules profondément enfouis dans le sol des infusions pour guérir les plaies, soulager les troubles digestifs, hépatiques ou rénaux et calmer les douleurs – mais entouraient leur savoir du secret le plus absolu.

Puis un Allemand établi en Namibie comme fermier trouva cette plante et, vers 1920, envoya les racines à Léna pour analyse. La découverte des principes actifs anti-inflammatoires de la plante conduisit à son introduction comme médicament en Allemagne dans les années 1950. Inutile de dire qu'Alfred Vogel s'intéressa lui aussi à la griffe-du-diable. En Namibie, accompagné d'amis de la région, il partit « dans la steppe équipé d'une pelle et d'une pioche, et comme il avait plu abondamment quelques jours auparavant, ils trouvèrent la plante au plus beau de sa floraison ». Ils creusèrent pour en dégager les racines, qui peuvent atteindre deux mètres de profondeur.

Comme la plante ne se régénère qu'à partir du tubercule primaire, seuls les tubercules des racines secondaires ont un usage pharmaceutique. Les effets anti-inflammatoires et anti-arthritiques de la griffe-du-diable sont très prononcés et rien ne s'oppose à une prise prolongée.

A l'époque déjà, Alfred Vogel avait souligné le risque d'exploitation abusive, ces racines étant très prisées dans tous les pays occidentaux. « La plante doit être cultivée », ordonna-t-il. Ce n'était pas vraiment chose simple, vu que la griffe-du-diable ne pousse que dans le Kalahari. La matière première utilisée aujourd'hui par A. Vogel provient d'un projet de culture en Afrique du Sud. Grâce à des méthodes de culture innovantes, ce projet écologique et durable ne fait pas appel à l'irrigation. Il veille à la conservation de la plante, assure une qualité constante des matières premières et offre en plus une importante source de revenus aux familles de la région.

## Australie

Fin 1969, ses destinations furent l'Australie, la Nouvelle-Zélande et la Tasmanie. Paradoxalement, Alfred Vogel y était connu pour avoir développé un pain intégral que l'on trouvait dans de nombreuses boulangeries d'Australie et de Nouvelle-Zélande (et dont les ventes ont atteint en 1979 le chiffre record de 15 millions de pains par an). D'ailleurs, le « pain Vogel » est toujours vendu aujourd'hui aux antipodes. Pendant son séjour de six semaines, Alfred Vogel donna 50



Griffe-du-diable – Harpagophytum procumbens



conférences sur « l'alimentation naturelle et le mode de vie sain », qui lui valurent un vif intérêt auprès du public et, comme il le remarquait fièrement, même des médecins. Dans les « Gesundheits-Nachrichten », il rapporta aussitôt : « Malgré un programme quotidien surchargé fait de voyages en avion, d'interventions à la radio et à la télévision et de conférences de presse réunissant parfois 15 à 20 journalistes, j'ai réussi à tenir sans trop me fatiguer. »

Dans son magazine, il décrit aussi cet épisode amusant : « Dans les hôtels, on me regardait bizarrement quand je posais mon paquet de muesli complet sur la table et demandais du lait acidulé, du babeurre, du yoghourt ou du jus de fruits pour me le préparer. A Brisbane (Queensland), j'étais logé dans un très bon hôtel. Pour le petit-déjeuner, j'ai demandé une salade de fruits frais préparée avec les bons fruits tropicaux que l'on trouve là-bas. Mais le personnel restait planté là d'un air embarrassé... Alors, je suis allé me chercher des papayes, des mangues et d'autres fruits dans un magasin du coin... Mélangés à du muesli et accompagnés de café Bambu et de pain Vogel, je me faisais avec eux un petit-déjeuner vraiment complet. Quand un journaliste est venu me rendre visite, il a eu beaucoup à raconter sur le repas de roi avec lequel je commençais ma journée. »

## *L'alimentation, facteur essentiel de santé*

Durant tous ses voyages, Alfred Vogel étudia l'alimentation des peuples au mode de vie ancestral. Il recherchait des « observations probantes et des arguments à l'appui » de sa théorie selon laquelle ces peuples ne souffraient pas ou pratiquement pas de maladies dites de civilisation comme le rhumatisme, la goutte, l'hyperacidité, le cancer ou l'infarctus du myocarde. Il écrivit : « Je me tournais vers de nombreux peuples au mode de vie ancestral, raison pour laquelle j'ai séjourné chez les Indiens d'Amérique du Nord, centrale et du Sud et visité les tribus noires d'Afrique qui vivent encore selon les us et coutumes de leurs ancêtres. Je me suis également intéressé aux peuples d'Asie vivant dans les régions proches de l'Himalaya, dont on sait que le mode de vie est le plus naturel qui soit; j'ai aussi étudié celui des Polynésiens et des Mélanésiens dans les îles des mers du Sud. »

Ceci nous amène au sujet de l'alimentation, qui occupe Alfred Vogel depuis toujours. Comme vous l'avez déjà appris, il s'est longtemps nourri de crudités dans sa jeunesse, puis a mangé végétarien pendant des décennies, et ce n'est que relativement tard dans sa vie qu'il en est venu à apprécier de temps en temps du poisson ou une portion de volaille blanche. Pour se nourrir « correctement », il fallait surtout selon lui savoir manger avec modération. De petite taille, cet homme était fier d'avoir



pu limiter toute sa vie son poids à 60 kilos.

Dans sa jeunesse, ce gymnaste doué se nourrissait de raisins secs, de dattes, d'amandes, de pommes et de bananes séchées avant les compétitions, pendant que ses collègues tentaient d'améliorer leurs performances en mangeant des œufs crus et des aliments riches en protéines.

Dans son magazine, il avoue: «Je n'osais pas me confier à mes collègues, car j'aurais été la risée de tous, tellement mes vues étaient opposées à l'opinion qui dominait à l'époque dans les milieux sportifs. ...il était difficile d'avoir des opinions à soi, et j'en ai souvent fait la très amère expérience.»

En 1926 déjà – il venait d'acquérir, à tout juste 24 ans, un magasin de produits diététiques à Bâle – il se définissait comme thérapeute nutritionniste et pestait dans sa brochure «Kleiner Wegweiser für Lebensreform» (Petit guide de réforme de vie) contre la «menace de l'industrie agro-alimentaire moderne» qui s'apprêtait à «étouffer la joie de vivre» sous une offre de produits alimentaires de piètre valeur. Dans ce petit fascicule, il expliquait tout sur les faux produits alimentaires qui avaient été dépouillés «de leurs vitamines et nutriments complets» par des «processus de préparation chimiques et mécaniques». Le jeune propriétaire de magasin associait habilement ces explications à sa propre offre de marchandises, dont il décrivait tous les avantages pour la santé.

Pour Alfred Vogel, «l'alimentation naturelle» consistait à manger «des produits naturels sous une forme aussi inchangée que possible» (produits à base de céréales complètes, riz complet, sucre non raffiné). Il attachait tout autant d'importance au rationnement des graisses et des protéines animales et à l'abstinence de produits d'agrément nocifs tels que l'alcool, le café, le tabac, etc.

Il écrivit des livres et donna d'innombrables conférences sur des sujets en rapport avec l'alimentation tels que «La nourriture, facteur de santé», «Les poisons dans les aliments», «Les maladies de civilisation, conséquences d'une mauvaise alimentation», ou «La question des protéines».

Trop souvent, le naturopathe a dû expliquer à ses patients le lien entre une insuffisance fonctionnelle hépatique et la surconsommation de protéines et de graisses animales. Aussi, quand un ami cher mourut d'une maladie du foie, il se résolut à consigner par écrit ses expériences et ses connaissances du «pilier fondamental de la santé» et du «plus merveilleux laboratoire» qu'est notre corps. Son livre «Le foie», malheureusement épuisé en français, est paru en allemand en 1960 sous le titre «Die Leber reguliert die Gesundheit» et, trois ans plus tard, avait déjà été traduit en quatre langues. L'ouvrage traite de toutes les questions d'alimentation et de diététique, des médicaments phytothérapeutiques et des mesures de thérapie physique pour les soins du foie, de la bile et du pancréas.

Il a consacré en outre un travail très intensif à la recherche de « recettes » d'aliments sains, avec une prédilection particulière pour le pain intégral.

Dès 1953, il dressa fièrement le constat qu'il avait créé un pain naturel, son « pain aux flocons A.Vogel », dont la composition est fidèle à celle du pain des peuples au mode de vie ancestral. Cela ne l'empêcha pas de peaufiner ses recettes pendant des années pour obtenir des pains intégraux savoureux et digestes, dont il parla abondamment dans les « Gesundheits-Nachrichten ».

### **Molkosan – l'âtre fraîcheur des Alpes**

Le deuxième aliment sain auquel Alfred Vogel se consacra très tôt fut le petit-lait et sa version longue conservation. Dès 1926, avec l'aide d'un médecin et d'un chimiste, il développa « les premiers essais de fermentation. Nous avons travaillé les trois pendant des mois. J'étais souvent occupé jusqu'à des heures tardives la nuit... jusqu'à ce que nous obtenions un petit-lait au goût fin que nous n'avions plus qu'à concentrer, ce qui était à nouveau une question de temps, d'expérience et d'aptitudes, car les appareils de concentration sous vide n'étaient pas encore aussi perfectionnés qu'aujourd'hui.



C'est ainsi qu'il fallut attendre encore une année avant de pouvoir mettre le concentré de petit-lait sur le marché ».

Molkosan, le célèbre concentré de petit-lait, est produit par fermentation lactique. Une propriété particulièrement précieuse est que l'acide lactique présent se trouve à 95% sous sa forme dextrogyre L(+), seule forme à être directement assimilée par l'organisme humain. L'acide lactique L(+) stimule les mouvements intestinaux (péristaltiques) et donc aussi la digestion. Il améliore aussi la santé de la flore intestinale.

Molkosan, l'élixir dépuratif des Alpes suisses, est une boisson non seulement saine et désaltérante, mais aussi détoxifiante qui permet de bien digérer et de garder la ligne.

### **Bambu – mieux qu'un succédané de café**

Le tout premier succédané de café d'Alfred Vogel, qu'il vendait déjà à Bâle, était du « café de céréales, de fruits et de racines », une boisson digeste pour toute la famille, de « belle couleur » et à l'« arôme fin ». Les matières premières étaient comme aujourd'hui des céréales (seigle), des fruits du sud (figes), des fruits des bois (glands) et des racines de chicorée. Vogel était, comme il le disait lui-même, un adversaire fanatique du café. Dans « Le petit docteur », il avoue cependant recourir à ce poison pour les nerfs lorsqu'il doit imposer une stimulation abusive à son système nerveux pour conduire la nuit. Ce qui reste tout de même préférable à s'exposer à un accident en s'endormant au volant. Plus tard, la vue des beaux caféiers dans sa ferme



péruvienne et ses expériences de la préparation du café chez les Arabes (« sans lait comme d'habitude, le café préparé à la manière arabe, avec le marc et plutôt bien sucré m'a posé très peu de problèmes ») l'amènent à modérer sa position. Sur le fond, néanmoins, il est resté attaché à l'idée qu'il était préférable pour la santé de remplacer le café véritable par un bon café de céréales et de fruits.

Avec le développement en 1960 de la version instantanée, Alfred Vogel inventa un nom plus facile à retenir : Bambu. Les « Gesundheits-Nachrichten » nous disent à ce propos : « Il a retenu le nom de Bambu en souvenir de l'un des cafés les plus intéressants qu'il avait fréquentés au Guatemala. L'atmosphère du café, décoré d'objets d'art indiens, fait qu'on ne l'oublie pas de sitôt. »

### **Herbamare – assaisonner sainement**

Alfred Vogel partait du principe que l'assaisonnement a une triple fonction : améliorer la saveur des aliments, stimuler la digestion et enfin, contribuer par leurs propres teneurs en vitamines, en sels minéraux et en oligo-éléments à compléter

l'effet thérapeutique des aliments. Il a fait de ce concept une réalité en créant les sels marins aux fines herbes, qui constituent une excellente association entre le goût et la santé. Depuis plus de 50 ans, Herbamare, le sel marin aux 12 sortes d'herbes aromatiques et de légumes fraîchement récoltés, fait fureur dans les cuisines et compte parmi les aliments les plus connus et les plus populaires de Suisse.

La pureté naturelle du sel de mer, la fraîcheur des ingrédients du jardin et le grand soin apporté au processus de production garantissent l'excellente qualité des sels aux fines herbes fraîches.

Les sels A.Vogel sont produits en Alsace. Les herbes aromatiques et légumes de culture biologique sont transformés à Colmar aussitôt récoltés. Les fines herbes et légumes triés sont alors hachés, mélangés à du gros sel marin naturel dans un rapport 1:2, puis stockés dans des fûts hermétiquement clos. Les cristaux de sel ont dès lors trois à dix-huit mois pour absorber les arômes, pigments, huiles essentielles, enzymes et autres substances actives contenues dans ces plantes condimentaires. Avec ce procédé appelé macération, Alfred Vogel a découvert une méthode fascinante pour conserver les substances contenues dans les produits frais. Après une déshydratation sous vide préservant tous les arômes, à une température maximale de 40°C, les macérats de sel sont moulus séparément puis mélangés suivant la recette originale d'A.Vogel.

Dans Herbamare, les délicieux ingrédients aromatiques sont au nombre de douze : céleri (pomme et feuilles), poireau, cresson, oignon, ciboulette, persil, livèche, ail, basilic, marjolaine, ro-

marin et thym. Le mélange est également enrichi de kelp, une algue marine contenant de l'iode, dont Alfred Vogel a connu l'existence en Californie et qu'il appréciait beaucoup pour son effet stimulant sur le métabolisme.

## **Importance de l'alimentation dans la santé et la maladie**

En bon naturopathe et thérapeute nutritionniste, Alfred Vogel était conscient du lien étroit qui unissait l'alimentation et la santé. Combien de fois a-t-il dû constater avec dépit que «chez des personnes qui avaient pu être aidées efficacement par la phytothérapie, ce bénéfique réjouissant était réduit à néant» par une mauvaise alimentation.

Il ne cessait de montrer à ses patients, ses auditeurs et ses lecteurs comment prendre en charge leur propre santé: Il a toujours insisté sur le fait que jusqu'à un certain degré, chacun est responsable de sa propre santé et qu'une alimentation saine, faite d'aliments aussi peu dénaturés que possible est une condition fondamentale. Dans ses «Gesundheits-Nachrichten», il confirme: «J'étais convaincu que la naturopathie ne pouvait pas se restreindre aux préparations de plantes fraîches, aux affusions d'eau et à toutes les autres méthodes de thérapie physique. Pour parvenir à un tout satisfaisant, il fallait inclure la thérapie nutritionnelle dans le concept de base.» (1962)

## *Partager ses connaissances de la naturopathie*

Alfred Vogel a publié beaucoup d'écrits, quelques livres et un magazine dans sa propre maison d'édition. D'autres naturopathes et «réformateurs de vie» suisses l'ont fait aussi, mais aucun n'a eu son succès ni sa persévérance.

### **Grandes destinées pour «Le petit docteur»**

«En un an, j'ai reçu 5000 commandes», jubilait l'auteur, tout surpris. Le bouche à oreille et la publicité dans sa propre revue avaient suffi à assurer son succès. «Le petit docteur» d'Alfred Vogel remporta un immense succès auprès du public. Les ventes de ce best-seller traduit en 12 langues ont franchi allégrement le cap des deux millions de livres (rien qu'en Hollande, le tirage a dépassé le million d'exemplaires).

Écrit à l'origine pour les habitants de régions éloignées où le médecin n'habite pas la porte à côté, ce conseiller est rapidement devenu, à la surprise de son auteur, un ouvrage de référence demandé dans le monde entier pour l'art de se soigner soi-même par des méthodes naturelles. Paru en 1952, l'ouvrage, qui comptait alors 384 pages, a été constamment complété à la lumière des dernières expériences et découvertes du naturopathe; il est disponible aujourd'hui en nouvelle édition de luxe de plus de 860 pages.

## Un modèle de constance

Son magazine est paru à Bâle de 1929 à 1933 sous le titre «Das neue Leben» (La nouvelle vie). En été 1941, après son déménagement en Appenzell, il a pris le risque de publier une nouvelle revue, et c'est ainsi que les «A.Vogel Gesundheits-Nachrichten» paraissent régulièrement chaque mois depuis 1946; le format pratique d'aujourd'hui date de 1960. Le succès plus que cinquanteenaire de son magazine est à mettre au crédit d'Alfred Vogel en personne, qui, bien que débordé de travail et souvent en voyage, a toujours su capter l'intérêt de ses lecteurs. Ses nombreux récits de voyage – tapés sur une petite machine à écrire portative ou griffonnés dans un carnet – parvenaient toujours à Teufen dans les délais, on ne sait trop comment. Devenu âgé, il a pris à cœur de faire en sorte que son «enfant préféré» lui survive.

«Gesundheits-Nachrichten» est aujourd'hui un magazine moderne traitant de sujets d'actualité en rapport avec la naturopathie, l'alimentation, l'environnement, la médecine, la psychologie, la joie de vivre et l'aide à la responsabilisation. La rédaction et le service des abonnements, celui des annonces et les responsables Internet travaillent dans la maison où avait vécu autrefois la famille Vogel.

## Conférences

Ses conférences étaient pour A.Vogel un moyen supplémentaire d'allier les connaissances de la naturopathie et l'information médicale avec la publicité pour ses produits. Elles l'ont aidé à garder le contact avec les intéressés et les consommateurs. Quiconque a assisté un jour à une conférence d'Alfred Vogel a été fasciné par la liberté de son langage, l'intensité de son récit, son humour et son charisme. Les séances de questions et réponses pouvaient se poursuivre à l'infini sans le lasser, ni ses auditeurs.

Au cours de sa vie, A.Vogel a donné quelque 700 conférences dans le monde entier. A 81 ans, il a encore sillonné les USA de Boston à Miami pour donner des interviews à 26 chaînes de radio et de télévision.



## *Les dernières années*

«L'image qu'Alfred Vogel avait de lui-même se modifie à mesure qu'il approfondit son étude de la phytothérapie. A partir des années 1970, la phytothérapie devient son sujet de prédilection et il se définit dès lors comme phytothérapeute et non plus comme thérapeute-nutritionniste.»

«Jusque dans les années 1990, A.Vogel participe dans son entreprise à l'adaptation des recettes de ses préparations de plantes fraîches aux exigences actuelles de la pharmacie et de la médecine.» (Citations: Jörg Melzer/Reinhard Saller, Le naturopathe Alfred Vogel (1902-1996), Journal Suisse de Médecine Globale 2003\*).

Alfred Vogel a pris note avec satisfaction de l'ouverture à Zurich du premier magasin bio de Suisse en 1971, de la construction de l'Institut de recherche de l'agriculture biologique (FiBL) en 1974 et de la création d'une union des organisations suisses d'agriculture biologique, la fondation Bio Suisse, en 1981.

C'est également avec joie et satisfaction – après tout, ce pionnier combatif avait payé de sa personne pour aboutir à ce résultat – qu'il a constaté la reconnaissance croissante de la naturopathie par de larges couches de la population et par le corps médical.

\* Dr méd. Jörg Melzer, médecin naturopathe, Institut de Médecine naturelle, Département de médecine interne, Hôpital universitaire de Zurich / Prof. Dr méd. Reinhard Saller, directeur de l'Institut de Médecine naturelle de la Faculté de médecine de l'Université de Zurich.

Pour autant qu'ils vivent assez vieux, les originaux créatifs et les pionniers victorieux finissent aussi par goûter aux honneurs officiels: en 1982, Alfred Vogel s'est vu décerner la médaille de Priessnitz par l'association allemande des praticiens de santé, et en 1984, il a été nommé membre d'honneur de la société médicale suisse de médecine empirique (SAGEM).

Alfred Vogel a parcouru un long chemin avec courage et persévérance et a défendu ses convictions avec énergie et passion. Son savoir et sa riche expérience en ont fait non seulement un chercheur extraordinaire, mais aussi une personnalité hors du commun.

L'œuvre de sa vie est un cadeau pour nous tous – dans les bons et les mauvais jours.

Affectueusement soigné par son épouse Denise, Alfred Vogel est mort en 1996 à l'âge de 94 ans.

Depuis 1997, la Fondation A.Vogel encourage les travaux sur la phytothérapie traditionnelle et scientifique en mettant au concours le Prix Alfred Vogel. Ainsi, même au 21<sup>e</sup> siècle, son nom incarne ce qu'il aura été toute sa vie: un pionnier de la naturopathie, un champion de la phytothérapie.







## *Unir tradition, passion et modernité*

Tous les collaborateurs d'aujourd'hui ont pour objectif d'honorer le testament d'Alfred Vogel et de poursuivre son œuvre avec respect. Il ne s'agit pas de vivre dans le passé, mais d'œuvrer pour un progrès responsable dans l'esprit de son activité de pionnier.

Leur mission la plus importante (à l'avenir comme par le passé) est d'aider les gens à prendre des mesures de prévoyance pour leur santé et à mieux reconnaître et traiter les maladies.

Une autre tâche importante, à notre avis, consiste à mieux ménager notre environnement et à promouvoir une utilisation durable des ressources naturelles, bref : à aimer la nature.

*A. Vogel*

**GARDEN HOUSE  
GARTENHAUS**





### **Informations complémentaires**

- abonnement fixe ou d’essai aux « Gesundheits-Nachrichten »
- livres
- newsletter par e-mail

[www.gesundheits-nachrichten.ch](http://www.gesundheits-nachrichten.ch)

[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)

### **Contact Teufen (AR)**

Remo Vetter

téléphone +41 (0)71 335 66 16

e-mail: [r.vetter@avogel.ch](mailto:r.vetter@avogel.ch)

### **Contact Bioforce SA à Roggwil (TG)**

- champs de plantes médicinales
- parcours-santé A.Vogel
- visite de l’usine
- événements d’une demi-journée ou d’une journée

Marlene Weber

téléphone +41 (0)71 454 62 42

e-mail: [ma.weber@bioforce.ch](mailto:ma.weber@bioforce.ch)

### **Impressum**

Auteur: Ingrid Zehnder

Layout: Alexandra Eggenberger

Impression: Kennedy Smith Print, UK

Traduction: ArteLingua sàrl, Allenwinden



08366700/0810

[www.alfredvogel.com](http://www.alfredvogel.com)