

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 20 (1990)
Heft: 1

Rubrik: Docteur nature : la nêfle : le médecin du Réveillon

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: 04.05.2025

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

Janvier, mois plantureux des réveillons, patronne pourtant une économiquement faible de la gastronomie: la nêfle.

Ce fruit humble d'hiver, ni parfumé ni succulent, attend d'être à point pour avoir une saveur vineuse. Un fruit d'arrière-saison que l'on se résigne à goûter quand il est à point. On a si peu de respect pour lui qu'en langage populaire c'est – bien vulgairement – un «cul de chien».

Il n'empêche que médicalement l'expression «Des nêfles!» est aussi injuste que dédaigneuse. Le poète a été inspiré par la nêfle, en écrivant joliment: «Fille, elle ne vaut absolument rien. Femme, elle est exquise avec les molleses et les charmes d'une beauté d'automne.»

PAUL VINCENT
**DOCTEUR
NATURE**

Plus près du placard à pharmacie que de celui de la cuisine, la nêfle contient peu de lipides et de protéines, mais – surtout quand elle est blette – des acides citrique, malique, tartrique, des glucides (15%), un mucilage, du tanin (25 g pour 1 kg de fruits frais), des matières grasses (0,44), de la cellulose (13,20%), des vitamines B et C. Les connaisseurs la mangent «désossée», arrosée d'une giclette de sucre vanillé et de marasquin (750 g de sucre pour 1 kg de purée de nêfles ramollies).

«Docteur Nêfle» a su faire ses études sérieusement: il ne manque pas de diplômes naturels – des feuilles aux fruits. Mais il se spécialise selon les variétés – en particulier nêflier d'Allemagne et nêflier du Japon.

Les feuilles du nêflier

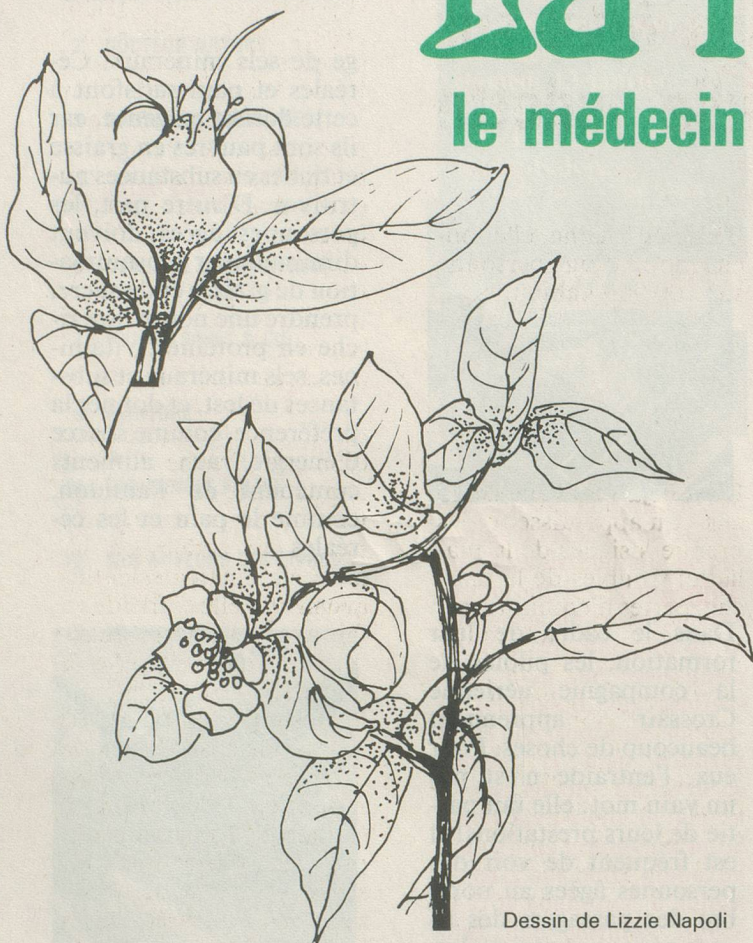
d'Allemagne – 50 g de feuilles infusées 10 minutes dans un litre d'eau – sont astringentes: en gargarismes, elles apaisent les aphtes et autres inflammations de gorge.

Les fruits sont plus utiles encore. Cuits en compote – avec poids égal de sucre – ou consommés crus – à la dose de 250 g par jour – ils sont non seulement digestibles pour les estomacs délicats, mais aptes à décourager les entérites les plus rebelles et à régulariser le transit intestinal. Un vrai Docteur Réveillon!

Maîtresse de maison de qualité comme toutes les épouses de Luisanne, une abonnée, M^{me} Liliane Jaquet, préfère le «sirop de nêfles»: elle fait bouillir 1 heure 1 kg de fruits et 0,800 kg de sucre dans un demi-litre d'eau et en fait boire le quart chaque jour

La nêfle

le médecin du Réveillon



Dessin de Lizzie Napoli

à son mari.

La nêfle est une fée de la diarrhée: elle sait fortifier les muqueuses intestinales, en apaisant doucement leur inflammation et en freinant le flux excessif des selles liquides. Fruits et feuilles donnent des masques astringents, calmants de l'épiderme irrité.

La poudre de noyaux de nêfle s'infusait jadis dans un vin blanc sec comme le fendait pour dissoudre la gravelle. Les noyaux, en effet, sont actifs: diurétiques, toniques, amis de l'intestin, ennemis de la goutte et des lombalgies: on met une poignée de noyaux pilés dans un litre d'eau. On les macère 24 heures. On en boit un verre le matin à jeun.

Contre les calculs rénaux, un bon remède de «bonne femme»: faire une décoction de racines de persil

bouillies dans du vin. Verser une cuillerée à café de poudre de noyaux de nêfles. Un verre chaque jour.

Les racines, en poudre dans du vin blanc bu à jeun, sont antipaludéennes.

Le nêflier du Japon est riche en dextrose, glucose, graisses, protéines. Mais c'est un dessert rafraîchissant plus qu'un remède. Les connaisseurs pressent les fruits – les «bibasses». Ils contiennent un jus qui fermente et qu'il faut boire sans trop tarder. En ajoutant 4 kg de sucre pour 100 litres de moût et en faisant fermenter et distiller, on obtient un intermède de «kirsch».

Malgré ses vertus médicinales, le nêflier a la réputation de pactiser avec le diable. Du moins chez nos voisins de France. Dans la Mayenne, les sorciers d'autrefois taillaient leur baguette dans une branche de nêflier «coupée à la fin de la nuit de la Saint-Jean» pour être plus efficace. En réalité, au mois de mai, ce n'est pas Satan qui vient, malignement, mutiler les jeunes bourgeons. Ce sont des insectes: les «coccides». Leurs larves se régalaient des sommités fleuries de cette rosacée géante.

On ne pense pas que Jules César ait prévu beaucoup de nêfles au réfectoire de ses guerriers. Il n'empêche que c'est l'auteur de «De bello gallica» qui a introduit historiquement les nêfles en Europe, en envahissant la Gaule. Soit dit sans faux «Commentaires».

P. V.