

Zeitschrift: La Croix-Rouge suisse
Herausgeber: La Croix-Rouge suisse
Band: 60 (1950-1951)
Heft: 3

Artikel: Gripes, antigripes & cie.
Autor: M.-M.T.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558613>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

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

Grippes, Antigrippes & Cie.

PROPOS PROFANES

Saison d'hiver veut propos d'hiver. La grippe est à l'ordre du jour. Laissons aux médecins le soin de les soigner. Le rôle du patient est pour-tant d'y aider.

Punch et vin chaud sont de bons préventifs, à condition de n'en point abuser, leur effet sera d'autant plus énergique que le consommateur use modérément d'alcools à son ordinaire.

Voulez-vous deux recettes? Un vrai punch veut de bon rhum, authentique, de canne. Préparez du thé fort, de Ceylan. Mettez à chauffer pendant que l'infusion se tire du rhum dans une casserole — mais à chauffer seulement. Dans un récipient à l'épreuve du feu — quelque bassin d'argent ou d'étain, une soupière ou un légumier — vous avez dressé une pyramide de sucre en morceaux et, sur une assiette, découpé un demi citron et une orange. Versez sur le sucre votre rhum et mettez-y le feu. Laissez flamber un instant. Ajoutez les tranches d'oranges et de citron. Versez lentement votre thé bouillant sur le punch enflammé. Quand les dernières flammèches bleues s'éteindront l'accord sera fait et le punch prêt.

Pour du vin chaud ne choisissez pas un rouge trop généreux, les petits crus rouges locaux de La Côte, de Genève ou du Jura conviennent parfaitement. Allongez-les sans crainte d'un cinquième d'eau pour les alléger encore, le vin chaud ne doit point être lourd à l'estomac. Mettez à chauffer doucement dans une casserole après avoir généreusement sucré et ajouté de l'écorce entière de cannelle, ni trop ni trop peu.

A l'instant où le vin va blanchir, jetez-y quelques tranches d'orange et une tranche de citron soigneusement pelée. Ajoutez également un petit verre de bon «Kirsch». Laissez blanchir et retirez du feu avant le premier bouillon.

*

Il est d'autres recettes pour gens que la grippe menace. Mon bon maître Léon Daudet préconisait fort la douzaine d'huîtres suivie d'un entrecôte saignant arrosé largement d'un généreux bourgogne et suivi sans retard d'un lit bien chaud. C'est là remède que j'ai pratiqué souvent et pour mon meilleur bien. On peut supprimer les marennes, assurément, et remplacer l'entrecôte par quelque solide tournedos surpris au «bleu» ainsi que le bourgogne par un côte-du-rhône ou un dôle de bonne origine. L'effet est tout semblable. J'avoue avoir fait l'essai un jour,

en guise de remède, d'un plat bouillant de tripes à la mode de Caen poivré et moutardé sans lésine et m'en être trouvé rétabli du coup.

*

Pour la fondue, nul n'en ignore chez nous les avantages en tels cas. Mais n'attendez point pour vous en convaincre que la fièvre vous ait pris. L'entrecôte ou le tournedos, par contre, peuvent se supporter fort bien quand la fièvre commence déjà de vous tambouriner aux tempes. Pour cette fondue-là exigez du gruyère ou du jura sans adjonction de plus lourd vacherin fribourgeois ni de pâteux emmenthal. Que l'ail ait été largement mêlé à sa cuisson et qu'après en avoir rituellement oint le câclon la cuisinière ait laissé à cuire les gousses fendues en deux. Poivrez et kirchez largement. Mangez seul, bien entendu. Et ne buvez avant, pendant ni après que de cette eau de cerises dont vous aurez parfumé votre fondue. Et puis gagnez votre lit.

*

J'ai expérimenté d'autres remèdes contre la grippe. Je n'ose trop recommander l'un d'eux, qui me réussit pourtant des saisons durant. C'était d'aller chaque matin me jeter dans le lac fit-il dehors douze ou quinze degrés de froid, et de faire au sortir du bain un petit pas de course. J'y fus une fois en pleine bise et neige d'hiver, que le lac était crêté de glaçons, tout grelottant de fièvre, et me trouvai guéri dans l'heure qui suivit. Il est vrai qu'un ami médecin me dit à ce propos que c'était là remèdes de vieux chevaux et que la Providence ce jour-là m'avait été favorable. J'ai renoncé depuis lors aux bains hivernaux, mais suis resté fidèle aux douches froides.

*

L'autre remède, c'est, ma foi, un souvenir de l'autre après-guerre et de la «grippe» de 1918. J'étais un gosse de 14 ou 15 ans. Ma mère était malade depuis plusieurs jours et le médecin inquiet d'elle quand la grippe me prit à mon tour. Dans mon demi-cauchemar de fièvre je devinai près de mon lit la présence de ma mère qui, tenant à peine debout, s'était levée pour me soigner. C'était l'époque où au cimetière proche on entendait chaque jour et plusieurs fois résonner les salves sur la tombe d'un soldat et où les journaux sous les innombrables avis de deuil prenaient par pages entières des aspects funèbres.

Un tel accès de désespoir et de rage me prit, dans ma demi-conscience, quand je sentis la présence de ma mère malade, que ma fièvre disparut quasi instantanément. Le soir même j'étais sur pied et fort affamé. J'en ai conclu qu'avoir un fichu caractère peut être aussi utile pour lutter contre la maladie que le rhum ou l'entrecôte.

M.-M. T.