

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

**Rubrik:** Docteur nature : la nèfle : le médecin du Réveillon

#### 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:** 14.01.2026

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

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

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».

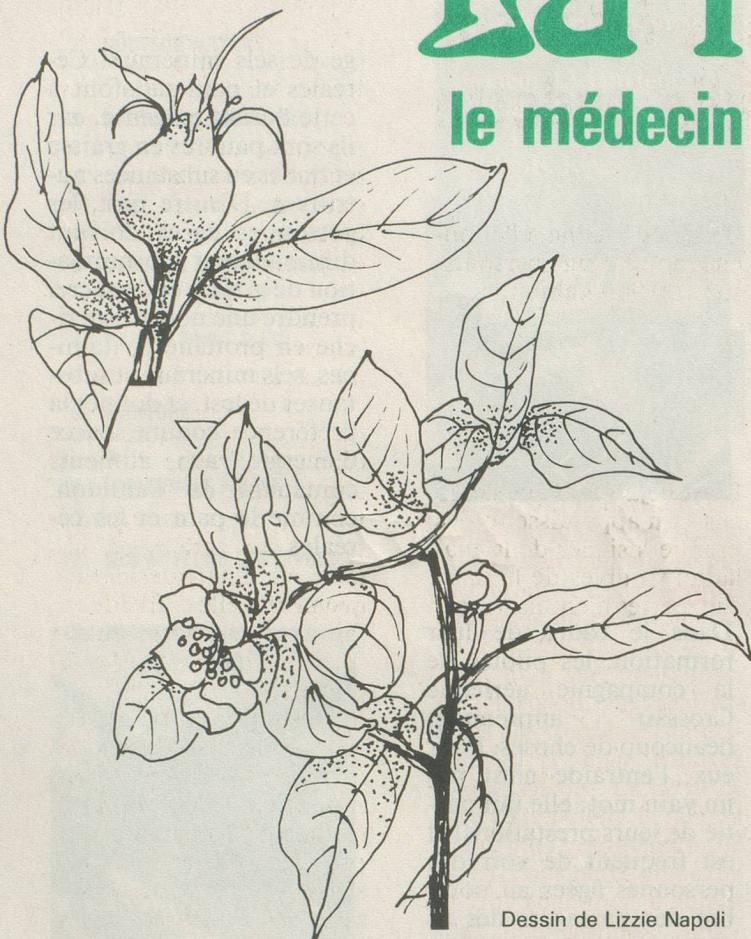
Il n'empêche que médicalement l'expression «Des nèfles!» est aussi injuste que dédaigneuse. Le poète a été inspiré par la nèfle, en écrivant joliment: «Fille, elle ne vaut absolument rien. Femme, elle est exquise avec les mollesses et les charmes d'une beauté d'automne.»

**PAUL VINCENT  
DOCTEUR  
NATURE**

Plus près du placard à pharmacie que de celui de la cuisine, la nèfle 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 nèfles ramollies).

«Docteur Nèfle» 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 néflier d'Allemagne et néflier du Japon.

Les feuilles du néflier



Dessin de Lizzie Napoli

d'Allemagne - 50 g de feuilles infusées 10 minutes dans un litre d'eau - sont astringentes: en garçages, 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!

Maitresse de maison de qualité comme toutes les épouses de Luisanne, une abonnée, Mme Liliane Jacquet, préfère le «sirop de nèfles»: 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 nèfle

## le médecin du Réveillon

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

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

Le néflier 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 intérim de «kirsch».

Malgré ses vertus médicinales, le néflier 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 néflier «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 bourgeois. 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 nèfles au réfectoire de ses guerriers. Il n'empêche que c'est l'auteur de «De bello gallico» qui a introduit historiquement les nèfles en Europe, en envahissant la Gaule. Soit dit sans faux «Commentaires».

P. V.