Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 20 (1990)

Heft: 6

Rubrik: Docteur nature : ayez la pêche!

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.

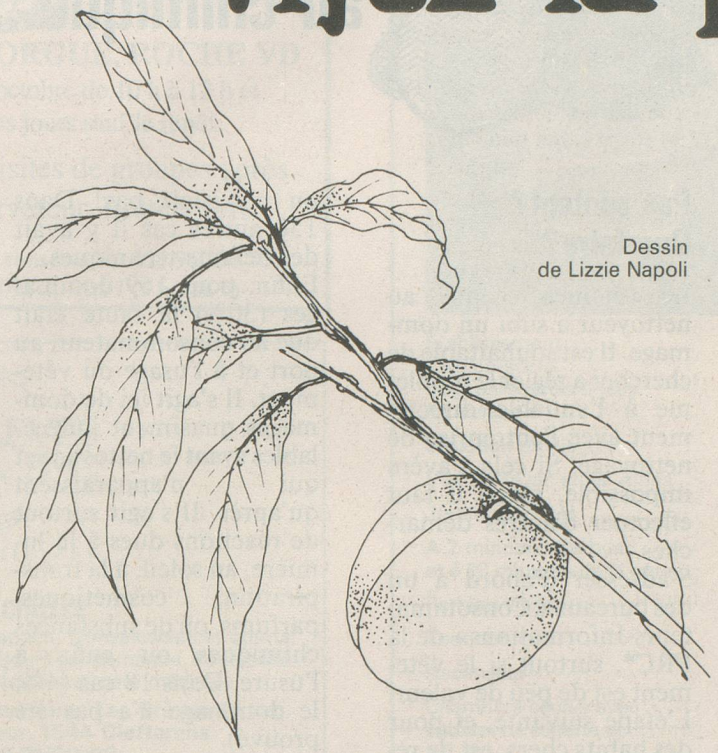
Download PDF: 21.05.2025

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

Ayez la pêche!

Depuis Adam et Eve, le fruit du pêcher symbolise la gourmandise.
Dans «Adages français», dictionnaire de proverbes du XVIe siècle, on disait déjà, en se pourlèchant: «Gros bec, tu a mangé la pesche».

PAUL VINCENT
DOCTEUR NATURE



Dessin de Lizzie Napoli

Il est vrai que la pêche – l'un des fruits les plus savoureux et d'apparence somptueuse – a des parrains et des marraines de prestige.
Un prédicateur de la Compagnie de Jésus, Louis Bourdaloue, a connu le pêcher – du moins avec un accent circonflexe: on a donné son nom aux «pêches Bourdaloue» pochées dans un sirop de sucre vanillé, dressées en croûte à flan et recouverte de crème frangipane enrichie d'une poudre de macarons.
Les Valaisans, nés gourmets, se régalent avec «les pêches Colbert», garnies de riz, frites et servies avec une nappe (de sauce à l'abricot). Ils ont à leur service «les pêches Brillat-Savarin» et même «la pêche Madame Récamier», mise au point par son cuisinier Chevrier pour échapper aux maladresses de son embonpoint: cuite au bain-marie, inondée de sucre et mouillée de crème de thé.
Mais la pêche est aussi une magicienne médicinale.
Le fuit prépare un masque de beauté nocturne pour le charme du matin.
Boire le jus de pêche avant le petit déjeuner ou en manger trois ou quatre à jeun constitue une cure diurétique et dépurative, facile et agréable à essayer. Les pêches stimulent les secrétions des glandes, en facilitant le travail des parois musculaires et elles restent aussi délicates et plus digestibles quand elles sont savourées cuites.
Le noyau de pêche contient de l'amygdaline. On en tire une huile soit amère, soit douce, précieuse en parfumerie.
Mais ce sont, avant tout, les feuilles et les fleurs de pêcher qu'on a intérêt à pratiquer – du laxatif doux au vermifuge. Elles sont également intéressantes contre l'arthritisme et la goutte. Elles sont diurétiques, autant que les fruits et de plus antispasmodiques. Les feuilles de pêcher ont été essayées en cataplasmes sur les cancers ulcérés. Sans succès, semble-t-il. Elles semblent plus efficaces quand elles sont au service des enfants: aussi bien pour calmer la toux de la coqueluche que pour triompher de leur constipation. On prépare l'infusion traditionnelle avec 40 à 50 g de feuilles pour un litre d'eau.
Les cataplasmes de feuilles de pêcher sur le ventre des enfants – ou en lavements – provoquent l'expulsion des vers intestinaux, surtout celles des oxyures. A condition de les mélanger avec des fleurs et des amandes de pêcher broyées, de préférence sauvage.
Les feuilles sont plus agréables à essayer en «vin» de pêcher. Les feuilles de pêcher sont également intéressantes pour apaiser la douleur des brûlures – légères – et des contusions. Le cataplasme doit alors mêler un hachis de feuilles fraîches et de persil dans l'huile d'olive.
L'infusion se fait en 10 minutes: 50 g par litre d'eau bouillante ou de lait, avec des pétales qu'on peut ramasser en abondance autour des arbres à la fin de la floraison.
Le sirop est plus agréable à boire, en purgatif, pour les enfants. Vous faites macérer 100 g de fleurs en infusion corsée dans un litre d'eau pendant 12 heures. Vous faites bouillir légèrement. Vous filtrez et vous ajoutez un poids égal de sucre.
Pierrette Stelhé-Cinti, de Lausanne, nous écrit pour nous dire qu'elle préfère faire «cuire au bain-marie 100 g de fleurs dans un litre d'eau, avec le poids de miel, jusqu'à la molle consistance sirupeuse, à la dose de 10 à 20 g par jour pour les enfants».
Selon son expression, le sirop est «plus gentil» que l'infusion.
Ainsi de l'oxyure du bébé à la goutte du vieillard, le Prunus Persica, de la famille des Rosacées, est au service permanent d'Adam. D'Eve aussi et de son sex-appeal – avec le masque de beauté des pêches écrasées. En outre, les spécialités de «crèmes et de lait de beauté esthétiques, fait avec ce fruit privilégié sont légion. Elles permettent à la femme, même à la retraite, d'avoir la pêche».
Même quand la mode est aux visages pâles, le teint de pêche reste le symbole de la grâce épidermique. Assez pour souhaiter que le pêcher soit éternel!

P. V.