

"LES RECETTES DU PATRON"

=====

(1ère partie)

En médecine, nous faisons des études pour acquérir des connaissances théoriques et aussi pratiques et une fois lancés dans la vie professionnelle, nous nous rendons compte que si nous avons été émerveillés par des exposés cliniques de maladies rares et si souvent peu courantes, la réalité de la vie de débutant nous déçoit et même nous inquiète.

Les cas de porencéphalie, de thromboses mésentériques, de néphrose du néphron inférieur, de maladie de Chagas, de Pentosurie essentielle chronique, d'Elliptocytose ou d'épilepsie partielle continue de Kojewnikoff, pas plus que les scléroses latérales amyotrophiques ne courent les rues et l'on vous consulte pour des rhumes, des maux de gorge ou de tête, pour des vertiges, de la constipation, des démangeaisons, des aphtes à répétition, déjà traités par d'autres Confrères souvent chevronnés, soit même par les Professeurs qui nous ont enseignés. Et c'est là que nous nous sentons absolument désarmés, que dis-je... même humiliés, et ces consultations pour des conflits conjugaux ou de famille, pour des troubles sexuels et combien de troubles moraux pour lesquels jamais on ne nous a soufflé mot, permettent de nous rendre compte des carences étendues de nos belles études, études belles, certes, au point de vue théorique, mais combien décevantes au point de vue pratique!

Et puis, les consultations se suivent et nous nous rendons compte, au contact de bons vieux praticiens, de notre ancien médecin de famille par exemple, combien, dans la pratique journalière, mille et un tours de main sont nécessaires et fort utiles. Les conseils de laïques, de nos parents et d'amis nous permettent, ainsi que ce que nous appliquons de notre propre initiative et si nous développons notre sens psychologique, de trouver dans toutes les situations les plus abracadabrantes, une solution et souvent un conseil utile et profitable fort apprécié et dont le résultat est le plus souvent immédiat en attendant la prescription magistrale.

Ces nombreux petits tours de main, ces moyens qu'on appelle avec un certain mépris empiriques et qu'on acquiert au long d'une longue pratique, sont souvent remarquables dans leur efficacité et sont le plus souvent beaucoup plus appréciés que les drogues les plus héroïques et les plus savantes.

On n'exerce pas pendant 48 ans la médecine sans connaître ce que vous appelez des "petits trucs" et sur l'insistance répétée de plusieurs d'entre vous, j'ai bien voulu accepter de vous en faire profiter.

C'est ainsi que pendant quinze jours, après de bonnes randonnées à ski, je vous ai exposé ces petites ficelles du métier que vous avez très vite baptisées :

"Les recettes du Patron" :

Ce sont des tours de main du reste simples, mais combien utilitaires et surtout combien appréciés!

Au cours de nos séances ici à Lyon, dont la tenue scientifique doit rester sans reproche, je vous livrerai mes petits secrets, au lieu de les garder égoïstement pour moi seul et c'est avec plaisir que, malgré leur simplicité, je vous les confierai, et cela surtout parce qu'ils vous seront avant tout utiles et ils vous permettront bien souvent, dans des situations difficiles, de temporiser. Et puis, il s'y joindra des conseils de manoeuvres ou procédés éminemment profitables et salutaires aux malades.

* * *

1) L'oreiller :

Vous connaissez ce petit coussinet sur lequel certains reposent leur tête pour dormir la nuit. Il peut éviter bien des scènes de ménage quand Madame veut dormir et que Monsieur ronfle d'une façon épouvantable... Ces ronflements sont souvent dus à une grosse luette qui pend en arrière et qui vibre sous l'influence de la respiration. Et pour ces ronfleurs, il suffit souvent et simplement de leur ajouter un petit oreiller; la tête étant alors surélevée, la luette ne pend plus en arrière et le ronflement ne se produit plus. Le seul inconvénient, c'est qu'ils ne restent pas toujours sur l'oreiller!

L'oreiller est aussi très utile pour les agonisants. Il m'est arrivé dans ma pratique d'assister des agonisants, et le plus important a été mon Maître spirituel aux Indes. Vous savez que le râle des agonisants est quelque chose d'extrêmement pénible à entendre pour les personnes sensibles qui sont autour du malade. Et bien, il suffit de mettre un petit oreiller sous la tête, puis de chercher en détournant la tête, l'angle approprié où le râle s'arrête instantanément. Tout le monde alors vous bénit!

Lorsque je suis arrivé aux Indes, on m'a donné une chambre

avec un lit paré de draps brodés. Et l'on m'a apporté deux oreillers : l'un était recouvert de soie verte, et l'autre de soie rose. Et l'on m'a expliqué pourquoi : la tête s'échauffe au contact de l'oreiller et lorsqu'on a trop chaud, on glisse l'oreiller frais sous la tête, pendant ce temps l'autre se rafraîchit et l'on peut ainsi dormir d'une façon délicieuse!

2) Les semelles électriques :

Pour les gens qui ont toujours les pieds fatigués, on vend maintenant des coussinets électriques vibrant sur lesquels on se met le soir avant de se coucher. On peut également s'asseoir sur une chaise en mettant les pieds sur ces coussinets qui se mettent à vibrer et cela repose beaucoup les pieds.

Il y avait autrefois des semelles avec de petits coussinets que l'on pouvait gonfler à volonté et qui aidaient beaucoup à lutter contre les déformations de la voûte plantaire, mais hélas! on ne les fabrique plus!

3) Les guêtres :

J'avais un malade qui attrapait tout le temps des refroidissements et contractait toujours des angines. Il avait vu de nombreux médecins allopathes et homoéopathes sans grand succès. Et quand je l'ai interrogé, j'ai eu l'idée de rechercher par où il prenait froid? J'ai ainsi appris que c'était par les pieds! Je lui ai simplement conseillé de porter une paire de guêtres l'hiver et depuis il n'a plus jamais pris froid. "Sublata causa tollitur effectus": "Supprimer la cause et l'effet disparaît"! Je vous rappelle que les remèdes qui prennent froid par les pieds sont Bar-c., Cham., Con., Cupr., puls., SIL.

4) Le sucre et les insomnies :

Un médecin genevois interroge ses malades avec beaucoup de soins et prélève du sang le matin, à midi, à 16 heures et à 22 heures. Il fait des dosages du sucre sanguin. Il a remarqué que nous avons des périodes d'hypoglycémie dans la journée, surtout à 16 heures et à 22 heures, périodes où nous désirons du sucre. Il a observé qu'en donnant du sucre à ses malades au moment nécessaire, souvent le soir à 22 heures, cela leur faisait le plus grand bien et en particulier leur procurait un excellent sommeil.

5) Les lumbagos :

Faites repasser vos malades! Vous les faites mettre sur le ventre, une couverture sur les reins, et vous repassez avec

un fer chaud... cela les soulage énormément; quand la peau est alors bien chaude et rouge, une friction avec de l'huile de Millepertuis leur fait le plus grand bien.

Ensuite, évidemment, vous pouvez penser à Nux, Antimonium crudum, Variolinum, Rhus-tox., Bryonia, etc... Mais, en général, dans les lumbagos aigus, faites-leur prendre d'abord Arnica 200 toutes les heures ou 2 heures, en attendant de les voir pour pouvoir alors prescrire le remède correspondant le plus homéopathique.

6) La brosse à dents :

Toutes les brosses à dents ont un gros inconvénient, qu'elles soient courtes ou longues, quels que soient leurs poils, le brossage ne s'effectue pas correctement; en brossant les dents, vous ne faites que pousser la saleté un peu plus loin. Et de même lorsqu'avec votre brosse vous voulez nettoyer votre langue.

Ces inconvénients n'existent pas avec la fameuse brosse à dents verticale que j'ai trouvés en Allemagne. Au lieu de brosser les dents horizontalement, on les brosse verticalement d'une façon beaucoup plus efficace, aussi bien à l'extérieur qu'à l'intérieur.

Il existe maintenant des brosses à dents circulaires qui tournent en se brossant et des brosses électriques!

Et je recommande à mes malades, pour se nettoyer la langue des râcle-langue; et après cela on se rince la bouche avec de l'eau dans laquelle on met quelques gouttes d'Elixir du Dr PIERRE.

Mais, si je donne une ordonnance prescrivant au malade d'aller acheter un râcle-langue, jamais il ne l'achète. C'est pour cela que j'en ai acheté toute une provision et je les remets moi-même à mes malades; ainsi ils ont au moins un râcle-langue qu'autrement ils ne prendraient pas! Ils en sont tous enchantés et ne peuvent plus s'en passer.

Quand on est en bonne santé, le râcle-langue ne ramène rien. Quand on est peu bien nerveusement ou par troubles digestifs, on est frappé par le liquide brun, jaune ou autre qu'on ramène de sa langue!

* * *

QUELQUES NOTIONS DE REGIME POUR LES OPERES GRAVES :

Que peut-on donner à des opérés ou à des dyspeptiques chroniques, qui puisse les satisfaire au point de vue clinique et au point de vue du goût?

Parce qu'il faut tout de même avoir du plaisir à manger ce que l'on mange!

Pensez d'abord à ne donner que de toutes petites portions. Rien de pire que ces énormes assiettes bien remplies. Il faut leur donner des portions réduites, afin qu'ils en désirent davantage...

Les premières choses que l'on pense à donner après une opération, ce sont d'abord des liquides: le thé léger, une eau minérale neutre. Surtout pas de sucré, car le plus souvent les malades n'aiment pas cela. Les malades, chose curieuse, surtout lorsqu'ils ont été deshydratés, aiment le salé. Il faut donner quelque chose qui glisse et qui soit liquide en même temps. Pour ceux qui l'aiment, le yoghourt est ce qu'il y a de meilleur. Et pour les malades qui n'aiment pas les yoghourts naturels, pensez au yoghourt au café; ce petit goût de café les aide beaucoup.

On offre toujours en clinique les fameuses pommes purée... mais n'en donnez pas beaucoup, presque rien.

Les malades souvent aiment quelque chose qui ait du goût et qui rafraîchisse. Une tranche d'ananas leur fait souvent palisir, mais pas avec de la crème fouettée! Les tranches d'ananas en boîte sont un peu trop sucrées, et il faut les passer un peu à l'eau avant de les donner.

Un alcool qui fait souvent plaisir, c'est le champagne, bien sec. Mais là encore il ne faut le donner que par petites quantités.

Quel biscuit donner? Celui qui est toujours très apprécié s'appelle le "financier". C'est un biscuit à la crème de riz avec dessus des amandes grillées. Et même quand il est de quelques jours, il est meilleur. En Suisse, nous avons les biscuits "Ritz-santé" qui sont des petits zwiebachs, des biscottes, en trois tranches: il y en a des sucrés et des salés; les salés sont toujours bien acceptés par le malade et ils sont très légers.

Une bonne chose est de leur donner, à 10 heures et à 16 heures, un demi-verre de jus d'orange et de carotte mélangés. C'est la vitamine C sous sa forme la plus agréable à prendre. Je déteste tous les jus conservés parce qu'ils contiennent des produits chimiques qui d'ailleurs en altèrent toujours plus ou moins le goût.

Pour les malades qui ont été opérés de la gorge, quelque chose qui va très bien, ce sont les glaces au café ou au cassis. Le malade aime toujours beaucoup cela. Il est un produit danois qui s'appelle "Junket" qui est une petite merveille. Ce sont de petites pastilles que l'on met dans du lait tiède que l'on répar-

tit ensuite dans de petits verres, car les petites quantités sont toujours plus appréciées que les grandes en convalescence (avec une cuillerée à soupe de kirch pour un demi-litre de lait, ou de Cognac ou de l'arak). Deux ou trois heures après le lait est pris, cela n'a pas le goût de yoghourt du tout, c'est délicieux.

Quand les malades peuvent commencer à manger un peu plus solide, on leur donne des courgettes pochées, des carottes entières, surtout pas coupées à la Vichy, et pochées, et plus tard des poireaux, quelques asperges ou des artichauts entiers. Et avec cela, il y a une sauce qui est délicieuse, que les malades digèrent très bien, beaucoup mieux que la sauce mayonnaise ou la vinaigrette, c'est la sauce au curry: une sauce faite avec une béchamelle (de la farine et du lait) dans laquelle on ajoute un peu de poudre de curry et sur laquelle on râpe un zeste de citron.

Quand vous faites une salade pour un malade, prenez d'abord une salade qui soit tendre et dans le jus vous mettez d'abord du vrai vinaigre de vin, de l'huile d'olive ou d'arachides et un peu de maggi; là-dessus vous pouvez ajouter des noix que vous avez coupées et vous râpez par-dessus un zeste d'orange ou de citron.

Lorsque vous commencez à donner une nourriture plus consistante, une chose très agréable, c'est la sole ou la truite. On ne leur donne pas de turbot, c'est trop gras; on peut donner aussi du bouillon de poule avec un peu de tapioca, ou des petites pâtes, ou avec quelques grains de riz.

Et quand vous donnez une purée de pommes de terre, faites toujours ajouter un peu de gelée de poulet, c'est très agréable.

La première viande que l'on peut ensuite conseiller, c'est la langue de veau ou de porc au madère. Pas de jambon qui est piqué au rouge congo et conservé artificiellement; c'est une viande grasse et souvent parasitée. Le jambon est une chose que je ne conseille jamais. Vous faites votre sauce madère avec un peu de farine, du beurre, un bouillon de poule et vous ajoutez un peu de madère, c'est délicieux. Vous faites blanchir la langue dans un court-bouillon et vous terminez avec la sauce.

Dans les desserts, pour ceux qui aiment les douceurs, vous penserez à la gelée de cassis, de framboises. La framboise en boîte a un goût délicieux.

Il y a quelques aliments qu'il ne faudra jamais donner et que pourtant souvent l'on donne aux malades dans les cliniques. Ce sont les cervelles, les pieds de veau, la tête de veau...etc., et tous les abats en général. Les rognons vont bien, mais plus

tard, comme organothérapie pour les malades des reins, comme le foie pour les malades du foie.

Quels sont maintenant les vins que l'on peut recommander aux malades? Vous pouvez conseiller tous les Bordeaux rouges en général, sauf le St Emillion, car il a la même composition que les Beaujolais. Vous conseillerez aussi le Chianti rouge et aussi les vins d'Algérie. En général pas de vin blanc, sauf du champagne.

Pour déterminer un régime, vous devez avant tout vous baser sur les réactions du malade. S'il n'aime pas quelque chose, n'insistez pas pour le forcer à boire ou à manger. On dit que nous avons toujours 44 repas en avance et que par conséquent nous avons la possibilité de jeûner sans inconvénient surtout après une opération. Et tant qu'il n'y a pas un appel de l'organisme qui désire, ne poussez pas à la consommation.

Il faut aussi que je vous parle d'un potage qui est remarquable et que j'appelle le potage vitaminé. Vous prenez les légumes de la saison, un choix de tous les légumes que l'on peut se procurer: céleri, poireaux, carottes, navets, laitues, épinards, haricots, etc... Vous les mélangez et en faites trois tas d'égale importance. Le premier est coupé en morceaux assez gros; le deuxième est hâché en petits cubes; le troisième tas hâché aussi fin que possible. Vous les versez dans de l'eau froide et vous cuisez le premier tas pendant 20 minutes; puis vous ajoutez le second qui va cuire 10 minutes; enfin, le troisième tas qui ne cuira que 3 minutes. A ce moment vous prenez une tomate par personne, vous l'ébouillantez et vous la pelez. Parce qu'ainsi vous éliminez une grande partie d'acide oxalique qu'elle contient. Vous coupez donc vos tomates en petits cubes et vous les jetez dans la soupe au moment de servir. Et vous ajoutez une cuillerée à soupe d'huile d'olive par personne. Ainsi vous avez un potage délicieux.

Il y a aussi les croquettes aux amandes. Vous faites des croquettes de riz avec un peu de farine pour les lier, et même un peu d'œuf pour ceux qui en mangent. Et l'on ajoute des amandes pilées assez fin; vous roulez vos croquettes dans ces amandes et on grille cela dans du beurre ou de l'huile.

Quand vous donnez du fenouil, ajoutez toujours des marrons bouillis; le marron se marie très bien au fenouil et cela fait un mélange délicieux.

Il y a encore le riz aux bananes. Quand vous faites un plat de riz, vous pouvez y ajouter du poivron rouge, vert, jaune, coupé en petits morceaux pour donner de la couleur, et des petits morceaux de truffes. Et là-dedans vous mettez des amandes de pins appelées pignes ou pignons, dont on se sert en confiserie; ou des

pistaches vertes. Et vous servez votre riz de façon qu'il ne soit pas trop sec; de chaque côté du plat vous mettez deux ou trois bananes qui ont été pelées et passées au beurre. Cela fait ainsi un plat très présentable et tout le monde se régale.

Ensuite je vous recommande le "vol-au-vent végétarien". Vous faites une sauce béchamelle dans laquelle vous ajoutez des petits champignons de Paris, des olives au préalable dessalées et dénoyautées, de petits macaronis, un peu de riz, des lentilles, quelques câpres et des petits morceaux de choux-fleur très peu cuit; un peu de curry en poudre et un peu de zeste de citron vous fait quelque chose de délicieux.

Une très bonne salade se fait avec des champignons de Paris crus, ou bouillis, coupés en tranches très fines et vous mettez à macérer dans une sauce vinaigrée un peu forte. Par ailleurs, vous prenez des morceaux de chou-fleur cru que vous mettez en salade en ajoutant un peu d'extrait Maggi ou Knor, et vous y ajoutez votre sauce aux champignons. Servie avec des macaronis, du riz ou des pommes de terre, cela fait un repas très apprécié.

Il y a encore les fameuses "croûtes" que je vous recommande beaucoup. Vous prenez des tranches de pain anglais, vous le passez au beurre dans la casserole, et là-dessus on met de la purée d'épinards. Pour consommer le tout vous y ajoutez des chanterelles au vinaigre.

Pensez aussi aux tisanes. La plus simple et la plus anodine est la tisane de pelure de pommes. Quand vous avez des pommes rouges, gardez-en toujours les pelures que vous ferez sécher au soleil. On les coupe en petits morceaux et on les fait infuser 15 à 20 minutes. Il y a aussi le Cynorrhodon. On peut aussi permettre les tisanes d'absinthe pour ceux qui aiment les choses amères et souffrent de l'estomac; le thym et le serpolet en tisane sont diurétiques. On peut permettre la verveine pour les nerveux. Les queues de cerises sont très diurétiques; elles doivent être infusées, coupées en petits morceaux; l'infusion doit être couleur de vin blanc et non pas comme je l'ai vue brun-foncé. Vous les conservez au jour après avoir mangé vos cerises et les faites sécher au soleil, puis conservées dans des boîtes en fer blanc.

Comme carminatif pour tous ceux qui ont des fermentations et des flatulences, pensez au cumin et à l'anis étoilé en tisane. Il y a aussi les baies de genièvre; on en met 6 à 7, coupées par la moitié et on laisse infuser 10 minutes.

Les eaux minérales les meilleures sont les plus neutres, c'est-à-dire Charter, Evian et Thonon. La meilleure eau minérale au point de vue du goût est San Pellegrino qui agit sur les

reins, ce qui ne gêne pas. Contrexéville est en général bien tolérée, alors que Vittel est beaucoup trop lourde. Il y a Passug en Suisse et Apollinaris en Allemagne, qui "combinent" Vichy et Vittel si l'on peut ainsi dire.

De Vichy, il y a trois sources que j'aime beaucoup. Il y a Lucas pour le rein, qui est très douce et permet d'éliminer l'acide urique et le cholestérol. Pour les hépatiques vous penserez à la Grande Grille et pour les digestifs la source Hôpital. Quant à Célestin, elle ne sert absolument à rien au point de vue thérapeutique.

* * *

LES PORTEURS DE GERMES

Vous guérissez une diphtérie, ou une maladie infectieuse quelconque au point de vue clinique, mais des prélèvements faits dans la gorge démontrent que l'individu reste porteur de germes. Que faut-il faire? Je voyais autrefois souvent des diphtéries et à l'école on refusait tous les enfants qui étaient porteurs de germes. Quoique se portant parfaitement bien, sans fièvre, sans douleur, sans aucune malaise, j'en ai vu un qui avait encore des bacilles Löffler au bout de six mois.

Vous pouvez faire disparaître ces bacilles en 8 jours au maximum en prélevant les mucosités de l'arrière-gorge, en les mettant dans un peu de sérum physiologique et en faisant vous-même de ce mélange une 10^e dynamisation Hahnemannienne à la main, que vous ferez prendre à l'enfant; vous donnez deux gouttes de cette 10^e dynamisation dans un petit peu d'eau tous les matin pendant une semaine. C'est un procédé, un petit truc si vous voulez, qui m'a toujours très bien réussi.

*

* * *