Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 1 (1970-1971)
Heft: 9: La chronique de madame pratique

Artikel: Parlons hygiénisme
Autor: Schmid, Henry
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-825989

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: 01.07.2025

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

Parlons hygiénisme

par Henry Schmid

Oh! Combien de marins, combien de capitaines
Qui sont partis joyeux pour des courses lointaines...

Mais non, je n'ai pas l'intention de reproduire ici les admirables alexandrins de l'immortel Hugo; mais ces vers me reviennent en mémoire en regardant la jeunesse s'élancer vers la vie.
Elle est heureusement pleine de confiance et d'illusions, sans trop de préoccupations et pour peu qu'elle ne commette pas d'imprudences et de bêtises, elle a quelque chance d'arriver à terme sans trop de dégâts.
Nous, les aînés, n'avons pas tous connu des périodes privilégiées telles que celles que nous vivons et il nous revient en mémoire l'époque où, faute de pétrole, nous devions, écoliers, pour rédiger nos pensums, nous éclairer à la bougie. Ceci pour déclarer qu'il n'aurait pas fallu, pour subsister, la brûler par les deux bouts.
Il semble ainsi qu'en regard des facilités, pour le moins apparentes, de l'existence, les problèmes d'aujourd'hui se présentent sous un aspect moins préoccupant.
Cependant, il suffit d'observer son entourage, de fréquenter les salles d'attente des médecins pour se rendre compte de la fragilité des connaissances de beaucoup d'entre nous en matière de prophylaxie, de prévention, pas spécialement des maladies, mais des mille maux qui assaillent les humains quand a passé la cinquantaine.
Leur persistance ou leur répétition finit souvent par miner le moral, par attaquer le psychisme et dégénérer en perturbations plus graves compromettant l'état général.
Il suffirait souvent de peu de chose pour se libérer du carcan de ces obsessions, de la tyrannie de ce grincement des jointures, de ces flatulences, de ces jambes douloureuses, de ces points sur le côté, de ce souffle trop court, de ces transpirations éprouvantes, de ces maux de tête, de ces aigreurs stomacales.

PRAXIMED S.A.

Tout pour le confort du malade et de l'infirme

Fauteuils roulants pliables
Appareils pour soulever et transporter les malades
Moyens auxiliaires pour la marche, le bain et la toilette

VENTE ET LOCATION Rue de Bourg 11-13 1003 Lausanne

En réalité tout provient d'une alimentation défectueuse car, en mélangeant tout, nous transformons notre estomac en une poubelle où les fermentations sont inévitables.
Mais allez faire entendre raison à l'immense majorité de nous tous qui de toute éternité nous complaisons chaque matin à prendre notre café au lait accompagné de pain-beurre-confiture ou fromage.
Bien sûr les rites surpassent souvent la raison! Il est tellement plus simple de suivre la routine plutôt que de s'astreindre à une petite discipline pour éviter une défectuosité ou y remédier dans notre mode alimentaire.
Car — et je doute qu'on l'enseigne dans nos facultés — la règle des concordances consiste en résumé à ceci:

1. Fruits pris à part.
2. Amidons séparés des azotés.
3. Légumes verts consommés indifféremment au même repas avec des farineux ou des azotés.

Ce qui implique la nécessité de consommer de préférence des fruits ou jus de fruits au petit déjeuner, à jeun, en lieu et place du traditionnel café au lait, toasts, etc. ce qui est un non-sens, ainsi que nous le verrons plus loin.
Sans doute une bonne disgestion est la clé d'une bonne santé, pour autant que l'on ne soit pas atteint dans ses forces vives.
Et encore... Un changement radical a contribué souvent à un revirement inespéré vers une santé meilleure.
Or, les hygiénistes, auxquels se félicite d'appartenir l'auteur du présent article, ne préconisent aucun remède mais seulement une nourriture saine et naturelle, des crudités spécialement pour les vitamines et sels minéraux qu'elles contiennent.
Ainsi donc, si les médecins traitent les maladies, les hygiénistes utilisent les moyens d'enseignement.
Tout d'abord, bien se persuader que les aliments ne sont pas des médicaments et qu'avant qu'un organe quelconque puisse être proprement nourri il est impérieux que l'ensemble de l'alimentation réponde à l'ensemble des besoins nutritifs du corps.
Le corps est une unité. Donc il doit être nourri en entier et non en partie. Il est erroné de s'astreindre à consommer tel aliment en particulier plutôt que tel autre du fait que vous souffrez du foie, de l'estomac ou des intestins. Car ce qui est bon pour l'un l'est aussi pour l'autre.
Ainsi la clé d'une bonne santé réside essentiellement dans une bonne digestion et pour mettre toutes les chances de son côté il est indiqué d'observer la règle des concordances alimentaires.
Bien entendu, si vous vous portez bien, si vous ne ressentez aucun malaise après un banquet pantagruélique, passez votre chemin et revenez plus tard...
Reprenons, si vous le voulez bien, les règles essentielles à une bonne digestion.
Pourquoi les fruits pris à part? Tous les fruits, à peu d'exceptions près, contiennent un certain degré d'acidité

que notre organisme assimile à vrai dire en réaction alcaline. Il ne faut pas oublier que lorsque nous consommons un hydrate de carbone (amidon, féculent), soit pomme de terre, pâte, riz, etc., ces aliments exigent, pour être bien digérés, l'apport de la ptyaline, ce ferment soluble contenu dans la salive qui agit sur l'amidon cuit. Cet enzyme n'agit qu'en milieu alcalin, et l'apport d'un acide, même à faible dose, annihile la faculté de la ptyaline de transformer cet amidon en sucre, destrine, maltose puis glucose assimilable. Ainsi donc consommons les fruits à part de même que les tomates qui sont à exclure de la salade dans un repas amylacé. Par contre, elles sont excellentes sous forme de jus au petit déjeuner, à jeun ou à la rigueur avec un azoté.

Car la digestion des azotés (protéines ou albuminoïdes), soit les viandes, poissons et tous les sous-produits d'origine animale comme les œufs, beurre, fromage, exigent également, ou exigeraient, une discipline alimentaire que l'on est loin d'observer (voir les annonces gastronomiques dans les journaux).

En effet, la digestion des protéines exige une réaction acide et c'est alors qu'intervient un autre ferment soluble, l'enzyme pepsine contenu dans le suc gastrique.

Le pouvoir de digérer les protéines ne se manifeste qu'en présence d'une réaction acide mais est négatif en présence d'un aliment alcalin. Les conditions favorables à la digestion pepsique sont donc celles qui excluent l'action de la salive.

La forte acidité du suc gastrique arrête la digestion salivaire dans l'estomac. De ce fait la digestion des amidons se trouve suspendue et fermentera durant cette suspension. D'où lourdeurs, acidité, indigestion.

En pratique, les farineux: pain, pomme de terre, etc. ne sont pas à prendre en même temps que les éléments protéiques: viande, œufs, fromage, fruits azotés, etc.

Donc, manger les aliments protéiques (azotés) et les hydrates de carbone (amylacés) à des repas séparés.

Evidemment, nous ne sommes pas habitués à une telle discipline et l'on peut affirmer sans se tromper que nous ne sommes pas ce que nous mangeons mais bien plutôt ce que nous digérons.

Ce qui explique, dans une certaine mesure, que les médecins sont débordés et les hôpitaux pleins à craquer.

Car pour qu'un aliment apporte au corps les éléments indispensables à une nutrition rationnelle il est primordial que lesdits éléments soient distribués judicieusement. Or, Un petit déjeuner composé de pain (amidon) beurre ou fromage (azote) déglutis avec une tasse de café au lait, le tout souvent en vitesse et le plus souvent encore sans faim réelle, ce petit déjeuner est un non-sens diététique. En plus, les vitamines si indispensables ne seront en l'occurrence d'aucun profit, car le liquide ingurgité — pour faire descendre — entraînera vers l'intestin vitamines et sels minéraux avant qu'ils aient pu être distibués par l'estomac dans le bol alimentaire.

Dans les cas mieux définis, s'il ne s'agit pas simplement d'une indisposition hépatique ou stomacale, les hygiénistes bannissent hardiment les purges, drogues ou pilules et se font les champions d'une seule et unique thérapeutique: le jeûne intégral, ou alors une diète de fruits ou jus de légumes de quelques jours.

Une nourriture à base de crudités apporte à l'organisme tous les éléments nécessaires à un bon équilibre par les vitamines et sels minéraux qui lui procurent ce qui ne peut être réalisé avec l'apport des vitamines de synthèse.

Pour terminer, permettez à l'auteur, ancien cuisinier, de joindre à son exposé ces vers inspirés par sa pratique (tardive) de l'hygiénisme.

Henry Schmid - hygiéniste
1806-St-Légier.

Renaissance

Et puis voilà, je le dis sans détour!
En arrivant au terme de ma course
Moi, maître queux, grand cuisinier de cour
Jamais soumis aux cordons de la bourse,
Expert fameux dans l'art d'accommoder
Les fins salmis et les volailles grasses,
Je suis contraint, hélas, de réviser
Tous mes tabous, car sonne ma disgrâce.
Le Roi est mort, vaincu par l'infarctus,
Son chambellan affligé de sclérose
Et la Comtesse et le Duc de Picpus,
Globules blancs noyant globules roses.
Oui, tout cela et mille faits encor
Dont je me dois d'endosser l'origine
Car c'est certain, si tous hélas sont morts
Ne cherchez pas, ça vient de ma Cuisine.
Mais halte-là, je proteste et m'insurge
Et je brandis bien haut ma louche à pot
Car à la Cour on a parlé de purge
A mon égard, j'en ai perçu l'écho.
Allons messieurs, vous les Apothicaires,
Médicastres, vous, vendeurs de calmants
Expliquez-vous, je ne saurais me taire :
Sur mes fourneaux ne cuit pas l'orviétan.
Durant trente ans je les ai saturés
De mets précieux exempts de vitamines.
Ils raffolaient d'hors-d'œuvres épicés
Ils éclusaient à flot du Clos l'Espine.
Mais quant à moi, mangeant des crudités
Je bois de l'eau et j'attends la vieillesse.
Ce régime semble me profiter
Car j'entrevois un regain de jeunesse.

H. S.