Renaissance

Autor(en): **H.S.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **1 (1970-1971)**

Heft 9: **La chronique de madame pratique**

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-825990

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

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.