

<b>Zeitschrift:</b>	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
<b>Band:</b>	35 (1927)
<b>Heft:</b>	11
<b>Artikel:</b>	Le fruit comme pâtre dentifrice
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-973652">https://doi.org/10.5169/seals-973652</a>

### **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:** 24.02.2026

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

suc se trouve ainsi en quelque sorte immédiatement en présence des matières sur lesquelles il peut agir. La salive dissout l'amidon du pain, des pommes de terre, des pâtes alimentaires, etc.; l'estomac est l'organe dans lequel les substances amylacées de la viande, des œufs, etc. sont attaquées en premier lieu et l'intestin, tout en travaillant plus à fond l'amidon et le blanc d'œuf, a pour fonction essentielle de dissoudre les matières grasses. Vous vous rendez donc compte qu'une digestion parfaite suppose une pénétration complète des aliments par la salive et que c'est déjà dans la bouche que cela doit se produire. Or seule une bonne mastication est capable de le faire.

Il y a par contre des corps que l'estomac ne digérera jamais: ainsi les noyaux de cerises. D'autres encore, du reste, et qu'il ne serait pas inutile de connaître. Certaines herbes ne devraient jamais être introduites dans l'intestin. Elles s'y décomposent sous l'action de certaines bactéries, forment des gaz, irritent l'intestin et finissent presque toujours par provoquer de pernicieuses diarrhées.

Nous nous souvenons d'avoir appris autrefois à l'école cet adage sur lequel on insistait beaucoup: « Il faut toujours sortir de table avec une petite faim. » La quantité de sang dont notre organisme dispose est limitée. Celui qui est utilisé dans les intestins n'est plus disponible pour d'autres fonctions, à moins qu'on fasse servir la même quantité de sang à deux fins, et alors cette quantité sera insuffisante d'où fatigue rapide et diminution certaine de notre capacité de travail.

Vous êtes pressé, dites-vous? Bismarck, qui était pourtant extrêmement occupé, d'aucuns diraient surchargé, déclarait n'avoir pas le temps d'être pressé! Cette boutade renferme une profonde vérité.

Une journée bien organisée laisse le temps nécessaire à manger lentement.

## Les médecins vaudois contre la distillerie domestique.

Le « Bulletin professionnel des médecins suisses » a publié récemment le texte d'une résolution votée par la Société vaudoise de médecine et qui a été remise au Conseil fédéral. Les médecins vaudois y expriment leur conviction qu'au point de vue de l'hygiène publique une révision satisfaisante du régime fédéral des alcools n'est possible qu'à la condition de supprimer en même temps la distillation domestique tout en saugegardant les intérêts économiques des agriculteurs.

## Le fruit comme pâte dentifrice.

Les pâtes dentifrices ne manquent pas. Mais c'est bien quelque chose de nouveau d'apprendre que le soleil fait mûrir sur les arbres la meilleure, à la fois, et la moins chère des pâtes dentifrices. C'est du moins ce que nous apprend le directeur du service d'hygiène de la ville de Berlin. « Les vertus rafraîchissantes et désaltérantes des acides de fruits nous sont connues à tous. Mais les acides de fruits exercent aussi une excellente influence sur les dents. Ils empêchent la carie dentaire, dissolvent le tartre qui se dépose sur les dents, sans attaquer l'émail. Lorsque l'on mange une pomme avant de se coucher, on se réveille le matin avec un sentiment de fraîcheur dans la bouche». Il n'y a pas de moyen plus simple et moins cher pour combattre la dégénérescence dentaire constatée partout aujourd'hui: habituer nos enfants à manger une pomme avant d'aller au lit.