Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 38 (1930)

Heft: 11

Artikel: Une campagne en faveur d'une alimentation plus saine

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557044

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: 08.08.2025

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

vorgenommen werden soll, das heißt, daß nur dann Zug und Gegenzug zu machen ist? Da wird nun am Patienten gezogen, bis dem Helfer die Schweißtropfen kommen und bis dann endlich die andern Samariter mit den gefällten Baumstämmchen kommen, um daraus Schienen zu fabrizieren, und immer noch wird gezogen, bis diese Schienen erstellt sind! Dem Leiter empfehlen wir, doch wieder einmal die Artikel 132 und 133 des Militärsanitätslehrbuches nachzulesen, dann wird er hoffentlich als Samariter bei seinem Leisten bleiben!

Noch etwas möchten wir dem Samariter zurufen, der, allerdings auf Befehl hin, dem Patienten unnötige Qualen bereitete: man soll nicht schon während der Hilfeleistung daran denken, wie man in der nahen Wirtschaft nach getaner Arbeit die Schweißtropfen ersetzen kann. So etwas denkt man nicht, und noch weniger schreibt man das nieder!

Die Redaktion.

Une bonne samaritaine, Mlle Elsa Gaillard †.

Mardi 2 septembre est décédée à Lausanne, après une courte maladie, Mlle Elsa Gaillard, qui fut pendant bien des années secrétaire et vice-présidente de la Société des samaritaines de Lausanne.

Elève du Conservatoire de Lausanne, elle avait fait ensuite de brillantes études à Dresde et se voua plus spécialement à l'orgue. Elle aurait désiré faire une carrière de virtuose, mais elle y renonça pour rester auprès de sa mère qui était veuve. Au mois de mai elle eut la douleur de perdre sa mère, et le dévouement avec lequel elle la soigna pendant sa longue et terrible maladie a beaucoup contribué aux progrès foudroyants du mal qui l'a emportée à son tour.

Membre de la Société des samaritaines de Lausanne depuis la fondation, Mlle Gaillard était un de ses plus distingués membres. Pendant la guerre elle s'est dévouée sans compter pour les évacués, les grands blessés et les internés, servant à toute heure du jour et de la nuit des boissons chaudes aux malheureux Français, aux soldats blessés, accompagnant les trains jusqu'à la frontière ou à Evian pour y faire des recherches sur les disparus pour le bureau « Refugium ». Tout son intérêt allait au secourisme. Ces dernières années, quand on avait besoin d'une personne calme et avisée pour un poste de secours où on pouvait craindre des accidents graves — dans les concours, dans les fêtes d'aviation, à la Pontaise — on la voyait toujours à son poste. — Au mois de juin, à la fin de la dernière fête d'aviation, au moment du départ, elle serra chaleureusement la main de sa camarade samaritaine: « Au revoir, dit-elle, au mois d'octobre, nous allons bien nous encourager et tâcher de faire de bon ouvrage cet hiver. »

Hélas, le sort en a décidé autrement, et cette mort si brusque et inattendue laisse un vide que ressentiront longtemps ses amis.

Une campagne en faveur d'une alimentation plus saine.

Comment doit-on se nourrir? Comment composer les repas? Comment faut-il s'alimenter pour éviter les désordres de l'appareil digestif qui, eux, entraînent des désordres dans les différents organes et tissus de notre corps? Les erreurs ali-

mentaires sont aussi fréquentes dans notre pays qu'en dehors de nos frontières, et ces erreurs sont au détriment de la santé publique et de la vigueur de la race.

Le Dr H. Revilliod de Genève étudie ces questions dans la *Revue mensuelle d'hygiène sociale et morale* (1930), comme préface à une campagne d'alimentation rationnelle entreprise par le Cartel romand d'hygiène sociale et morale. Il constate que la santé publique souffre, dans les villes surtout, de certaines erreurs dans l'alimentation, et que notre population reste attachée — par routine ou par goût — à des habitudes culinaires défectueuses et condamnées par l'hygiène. Puis il écrit:

« L'homme a pour guide dans le choix de ses aliments, dans la composition et la fréquence de ses repas, ses besoins naturels. Ceux-ci, contrôlés et éclairés par son intelligence, répondent à des exigences physiologiques qui varient avec le climat, les saisons, l'âge, la constitution et l'activité de l'individu. Toutefois, aux instincts naturels viennent, chez l'homme civilisé, s'opposer divers facteurs sociaux, dans les villes surtout où les produits du sol sont fournis aux habitants en quantité insuffisante, où l'industrie répand à profusion des produits alimentaires fabriqués ou conservés et où la femme, retenue hors de son foyer par la nécessité de gagner son pain, ne dispose pas du temps requis pour la préparation de bons repas. A ces obstacles à une alimentation saine s'ajoutent l'insuffisance de l'enseignement ménager aux jeunes filles des classes laborieuses, l'ignorance de tous sur les faits les plus essentiels relatifs au manger et au boire, la force persistante des idées fausses qui règnent dans ce domaine et le besoin d'imitation qui pousse les pauvres à imiter les riches jusque dans leurs vices et dans les maladies qui en résultent.

Les réactions contre les méfaits d'un mode d'alimentation défectueux et les essais de retour à une nourriture simple et naturelle ne datent pas de nos jours. Sans parler des principes de sobriété enseignés par les prophètes, prêtres et philosophes dans toutes les périodes de l'antiquité, jours de jeûne et régimes rituels, proscriptions d'aliments dits impurs, aphorismes d'Hippocrate, doctrines de Pythagore et des stoïciens d'une actualité frappante, mentionnons le cri d'alarme poussé au début de ce siècle par de grands cliniciens, en France, en Allemagne et dans nos universités romandes. Eclairés à la fois par de récentes découvertes de laboratoire, d'autre part par leurs observations quotidiennes de clientèle et d'hôpital, ils mirent en lumière le rôle joué dans certains milieux par l'alimentation carnée, trop pauvre en végétaux frais, aggravée par l'insuffisance du travail musculaire. L'auto-intoxication due au sédentarisme, avec utilisation incomplète d'aliments albuminoïdes pris en excès, fut dénoncée comme étant la cause de l'artériosclérose et de l'encrassement des tissus, suivi tôt ou tard de leur dégénérescence. Rhumatisme, diabète, néphrite, anémies, états neurasthéniques, affections cutanées dites « arthritiques » faisant des victimes parmi les ouvriers de l'industrie, les petits fonctionnaires et commis de bureaux autant que jadis dans la catégorie des « bons-vivants ».

De Paris, le professeur Huchard et ses élèves faisaient la guerre à l'abus de la viande. Le professeur Landouzy se livrait à une vaste enquête sur ce que mangent et boivent dans la capitale ouvriers et midinettes. Les grands journaux quotidiens se faisaient l'écho de leurs révélations alarmantes et des réformes alimentaires dont ils se faisaient les pionniers. Ce mouvement se poursuivit plus discrète-

ment, trouvant, certes, un terrain réceptif auprès d'une élite restreinte, mais restant impuissante à transformer les habitudes alimentaires des masses.

A la notion de « maladies par auto-intoxication alimentaire » vinrent s'ajouter plus récemment des conquêtes scientifiques nouvelles qui devaient contribuer plus efficacement à ouvrir les yeux des médecins et du public sur des lacunes importantes de l'alimentation usuelle et de la pratique des régimes.

Celui qui écrit ces lignes a connu — et il en est encore contrit — cette période néfaste au cours de laquelle une science diététique bornée et prétentieuse avait cru bon de remplacer les saines pratiques d'un empirisme traditionnel empreint de bon sens par des conceptions basées sur les données trompeuses d'une science inachevée. Nous avons présente à la mémoire l'attitude d'un confrère, notre guide en matière de régimes, rectifiant la tabelle des menus que lui présentait l'économe d'un établissement diététique. Prescrivant les repas d'un convalescent maigre et anémique, d'un coup de crayon résolu il biffait de son menu légumes verts, salade et fruits, qui, aujourd'hui, présentés à chaque repas sous des formes variées, auraient la place d'honneur au menu d'un malade analogue. C'est que nous étions alors dans l'ère du calcul calorimétrique des rations et de l'appréciation des aliments d'après leur contenance en principes élémentaires, azote, hydrocarbones, graisses. Donner des légumes à un malade débile, c'était encombrer son tube digestif d'un bagage inutile; qu'était la pomme de terre? beaucoup d'eau, un peu d'amidon, presque point d'azote; un fruit, ce n'était qu'un peu d'eau aromatisée!

Cette période néfaste ne fut heureusement que de courte durée. Les données d'une chimie rudimentaire étaient bientôt contredites par des analyses chimiques plus poussées et, plus encore, par des expériences décisives de physiologie humaine. De Copenhague venait la nouvelle que le professeur Hindhede, sa famille et ses élèves avaient pu, non seulement vivre, mais se livrer à un intense travail intellectuel et corporel pendant neuf mois en ne se nourrissant que de pommes de terre, additionnées pour les jeunes sujets d'un peu de beurre. Et ses calculs démontraient que le minimum indispensable d'albumine pour l'homme n'est pas de 1 gr. par jour et par kilo de poids, mais de 0,50 gr., soit de 30 gr. pour un adulte de poids moyen. Il était démontré aussi que, en dehors de la période de croissance, la quantité superflue d'albumine, l'albumine dite « de luxe », était brûlée dans l'organisme en y laissant des résidus nuisibles à la santé.

La science mettait de plus en plus en lumière les propriétés des diverses substances azotées et la valeur des albumines végétales mieux utilisées que celles fournies par la chair animale. Puis venaient les expériences faites sur l'animal par le grand physiologiste russe Pawlow montrant le rôle important joué par les influences psychiques sur la digestion et établissant qu'à chaque catégorie de matériaux nutritifs correspond la sécrétion d'un suc gastrique spécial.

Ainsi la science, d'une part, confirmait les assertions des grands cliniciens qui avaient dénoncé le danger d'une alimentation trop carnée; d'autre part, elle expliquait l'instinct qui pousse l'homme à recourir à une nourriture variée et légitimait la propagande faite dans certains milieux, surtout extra-médicaux, en faveur du régime végétarien.

Mais de nouveaux travaux des physiologistes et des médecins vinrent plus ré-

cemment accuser encore le mouvement de réforme alimentaire et lui donner un fondement plus solide et des directives plus nettes. Il s'agit des études cliniques et expérimentales sur les maladies par carence des hommes et des animaux. Ces études démontrèrent que toute une catégorie de maladies dites « par carence alimentaire », tels de graves troubles de la nutrition, états anémiques, le « béri-béri » qui sévit en Extrême-Orient, le scorbut des marins privés d'aliments frais, le scorbut des enfants nourris de lait stérilisé, certaines formes de rachitisme, avaient pour cause l'absence dans les aliments de certaines substances indispensables à la vie.

De ces découvertes date l'importance que l'on doit conférer à la présence dans nos aliments de diverses catégories de substances précédemment ignorées ou négligées. Grâce à elles les épinards et la salade ne constituent plus dans le menu du convalescent et de l'anémique une surcharge inutile de son tube digestif; ils sont pour lui le meilleur pourvoyeur de fer assimilable, de sels minéraux d'une haute valeur et de cette précieuse vitamine A présente aussi dans le beurre et l'huile dont une quantité minime suffit pour favoriser le développement des individus jeunes, le bon état trophique des tissus et la vigueur des défenses naturelles antimicrobiennes. Grâce à elles, les céréales ne nous donnent pas que de l'amidon et du gluten, mais des produits phosphorés de haute valeur et, à condition qu'on leur laisse leurs écorces et leur germe, la vitamine B, qui sert au bon entretien des organes glandulaires et nerveux et dont la suppression entraîne les troubles circulatoires et nerveux du béri-béri. Une poire, une pomme, une prune même, constituent bien autre chose qu'un jus rafraichissant et savoureux; les fruits bien mûrs et mangés crus sont nos principaux fournisseurs en vitamine C, que nous trouvons aussi dans le chou, la pomme de terre, la carotte et dans le petit-lait et qui est indispensable à la croissance et au développement osseux. La science moderne nous permet aussi d'apprécier l'utilité des ferments tels que nous en donnent le pain, les pâtisseries, la choucroûte, le lait caillé et notre bon Gruyère. Les erreurs alimentaires commises par la grande majorité de notre peuple exercent sans aucun doute une action déplorable sur la santé publique, action qui se traduit par des tares héréditaires et un déclin de la vigueur de la race. Elles constituent d'autre part un important gaspillage économique, l'ignorance de la valeur nutritive réelle des aliments induisant les ménagères à des dépenses sans profit équivalent.

Nous voyons d'autre part, noyée dans cet ensemble esclave de la routine, une minorité formée d'éléments disparates adeptes d'une réforme des mœurs alimentaires.

Dans un certain nombre de familles éclairées, surtout depuis la guerre, une réaction s'opère sans bruit. Par économie d'abord, puis parce que chacun s'en trouve mieux, la viande a perdu, sur le menu familial, sa place de plat de résistance dont les légumes ne sont que l'accessoire, et la maîtresse de maison est devenue peu à peu plus experte dans la préparation de mets variés où lait, fromage et œufs s'allient heureusement aux végétaux sans l'aide des bouillons, jus et graisses animales.

Dans d'autres milieux, la réforme alimentaire s'effectue par l'adoption d'une doctrine, voire l'adhésion à un mouvement organisé ou à une secte réformiste. Or, le bien-fondé des systèmes d'alimentation ne se justifie pas toujours par des faits

suffisamment établis. Dans ce domaine pénètrent chez nous, venant du Nord, de l'Est ou de l'Ouest, divers courants d'idées, semblables entre eux sur divers points, différents sur d'autres, outrepassant à certains égards les données de la science et n'offrant pas les garanties d'innocuité que confère une application étendue et prolongée.

Le *végétarisme,* qui exclut la viande et ses dérivés (l'alimentation dite « cadavérique ») et utilise avec les végétaux les œufs et les laitages, peut, à condition d'être bien appliqué, être sanctionné par l'hygiène.

Le *végétalisme,* qui proscrit les laitages et les œufs, offre des dangers contre lesquels nous devons mettre en garde le public, bien que nous ayons pleine confiance dans le bon sens du peuple « welsche ».

Le *régime fruitarien* ne peut être suivi d'une façon stricte; ses adeptes sont obligés d'y ajouter des céréales sous forme de pain et des légumes crus; même ainsi élargi, il offre des risques considérables de dénutrition.

Quant au *régime crudivore,* c'est, au dire du Dr Carton, apôtre très hardi de la réforme alimentaire, la négation de toute cuisine. « Il ne faut pas, dit-il, se laisser prendre aux affirmations des adeptes de ce régime du moindre effort qui, la plupart du temps, se livrent à des écarts végétariens et, parfois, même carnés. »

La position que nous devons prendre à l'égard de l'indifférence et de la routine, d'une part, des réformes irrationnelles, d'autre part, est claire:

1. Nous devons faire réaliser au public, dans tous les milieux, les maux, d'ordre sanitaire et d'ordre économique, qui résultent des erreurs alimentaires commises journellement dans la plupart de nos foyers et plus encore dans les établissements publics.

2. Diffusons les conquêtes de la diététique moderne: valeur alimentaire et hygiénique des fruits et des légumes; leurs divers modes d'utilisation, emploi des légumes crus; manière de cuire et apprêter les légumes; la place à donner aux fruits aux divers moments de la journée, stérilisation des jus de fruits, fruits secs et conservés, etc.; le rôle des céréales, les multiples recettes, trop peu connues chez nous, à base de céréales et de pâtes alimentaires. La viande considérée comme un excitant agréable et souvent utile et non comme le mets fondamental et indispensable au travailleur; faire connaître ses avantages et ses inconvénients.

3. Ayant exposé les principes essentiels d'une réforme de l'alimentation, facilitons leur application par la diffusion de recettes culinaires simples et peu coûteuses, permettant d'éviter l'écueil des menus uniformes, des repas dont le pouvoir nutritif est insuffisant et le coût disproportionné à leur valeur alimentaire.

4. Contribuons de tout notre pouvoir au développement de l'enseignement ménager des jeunes filles et à la pénétration dans cet enseignement des notions si fécondes de la diététique moderne. »

Nous tiendrons volontiers nos lecteurs au courant des résultats de l'enquête faite par le Cartel romand d'hygiène sociale et morale et des conclusions pratiques qui pourront en être tirées.