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: 39 (1931)

Heft: 8

Artikel: Qu'est-ce que les vitamines?

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-547129

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: 05.12.2025

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

und verantwortungsvoller Beruf ist, der gründlich und gewissenhaft erlernt werden muß und der ethisch einfach keinen Dilettantismus verträgt. Es wäre zu hoffen, daß auch das Volk desjenigen Kantons sich mit der Zeit zu dieser Auffassung bekehren möchte, der heute noch das einzige Bollwerk des Kurpfuschertums in der Schweiz ist, des Kantons Appenzell a. Rh.

Qu'est-ce que les vitamines?

La découverte des vitamines date d'il y a environ trente ans. Elle a fait peu de bruit à l'époque. Ses auteurs eux-mêmes n'ont certainement pas réalisé du premier coup qu'ils allaient opérer une révolution aussi complète et plus étonnante encore que celle dont Pasteur est responsable. Pasteur a découvert les microbes visibles et même évaluables au poids. Mais les vitamines étant des substances intangibles et invisibles, on peut à bon droit s'étonner que des hommes aient su les découvrir. Personne encore n'a vu de vitamines. Et pourtant, sans celles qui nous sont nécessaires, nous sommes à la longue condamnés à périr aussi sûrement que si l'on nous privait de nourriture, d'air ou d'eau.

C'est à un Hollandais, Eijkman, que l'on doit attribuer le mérite de la première découverte dans ce domaine. Il prouva en 1897 qu'une maladie appelée béri-béri était causée par la carence dans la nourriture d'une substance que l'on trouve dans plusieurs aliments. On lui donne aujourd'hui le nom de vitamine B.

Cette découverte passa presque inaperçue. Les revues médicales même n'en parlèrent pour ainsi dire pas, et il est probable qu'aucun quotidien ne consacra une seule manchette à cet évènement, qui marquait en réalité le début d'une ère nouvelle. Dix ans se passèrent sans rien amener de nouveau. Puis, en 1907, les Norvégiens Holst et Frölich montrèrent que les aliments crus, non conservés, notamment les fruits et les légumes, contiennent une substance connue sous le nom de vitamine C, dont l'absence dans le régime provoque le scorbut.

Il faut citer un autre pionnier dans ce domaine: l'Anglais Hopkins, qui observa des rats nourris de protéines, de graisses, d'amidon et de sucre, éléments nutritifs que l'on considérait autrefois comme suffisants au maintien de la vie et de la santé. Il remarqua qu'à ce régime synthétique les rats cessaient de se développer, mais qu'en y ajoutant un peu de lait leur santé s'améliorait immédiatement et qu'ils recommençaient à grossir. Il conclut donc qu'il existe, en dehors des protéines, des graisses et des hydrates de carbone, un élément nutritif indispensable à la santé et à la croissance.

Ces découvertes ont eu une portée considérable et ont permis d'éviter presque entièrement le béri-béri et le scorbut, même à bord des bateaux et dans les expéditions lointaines. Mais elles ont eu une répercussion bien plus forte encore; elles ont ouvert un vaste champ de connaissances pratiques et nous ont amenés à une conclusion capitale: c'est qu'il convient de choisir judicieusement nos aliments en considérant les vitamines qu'ils contiennent si notre régime doit répondre à tous nos besoins.

La découverte du monde microbien par Pasteur a eu, en plus de ses grandes conséquences, un curieux résultat: celui de soulever une défense générale contre

tous les germes indistinctement. La stérilisation des aliments devint à la mode sous prétexte que, plus on les purifiait, plus ils seraient sains. Et, cherchant à fuir un danger, nous sommes ainsi tombés dans un autre, car, par la cuisson prolongée, l'action d'agents chimiques, ou tel autre procédé de stérilisation, les aliments purifiés de tous germes sont souvent privés, par la destruction des vitamines, de la plus grande partie de leur valeur nutritive.

Mais si nos lointains ancêtres vivaient et se portaient bien sans connaître la moindre vitamine, pourquoi tant nous en occuper, demande-t-on souvent? Or, nos ancêtres se nourrissaient de fruits, de graines et de racines, aliments crus, complets et non falsifiés, et ils joignaient à ce régime végétarien du lait, du beurre, des œufs, du poisson et de la viande. Les mères ainsi nourries allaitaient elles-mêmes leurs enfants au lieu de leur donner un biberon contenant un liquide adultéré, maigre succédané du lait maternel. Hormis le miel qu'ils trouvaient à l'occasion, ils ne connaissaient pas de substance équivalant au sucre dont nous faisons aujourd'hui un véritable abus.

La nourriture souvent malsaine que la plupart d'entre nous consomment de nos jours forme un contraste frappant avec le régime simple, sain et complet de nos ancêtres sauvages. Les magasins d'alimentation regorgent aujourd'hui de paquets et de boîtes contenant ce que le professeur Plimmer appelle des « préparations momifiées ». Ces produits sont colorés de teintes vives pour rappeler l'aspect des fruits et des légumes à l'état naturel. L'effet produit est à peu près aussi agréable et aussi convaincant que celui qu'obtient avec son bâton de rouge et sa houppette la femme moderne qui cherche très sérieusement à se donner l'air évaporé. Non seulement beaucoup des aliments que nous consommons ont été privés de leurs vitamines, mais encore on y ajoute des produits chimiques destinés à empêcher leur décomposition.

Le changement le plus désastreux apporté à notre alimentation est peut-être celui qu'a subi notre pain quotidien. Avant 1870, époque où l'on commença à moudre le grain à la machine, le blé était broyé entre des meules de pierre ordinaires, et seule une partie du son se trouvait séparée de la mouture. La farine ainsi obtenue était à tous égards une farine complète. Dans la minoterie mécanique d'aujourd'hui, on sépare du grain le son et le germe en ne laissant que le centre du grain de blé, de riz, d'orge et de maïs dont les propriétés nutritives sont relativement nulles. Le seigle et l'avoine souffrent moins de la mouture mécanique, car la structure de leur grain empêche l'élimination complète des éléments contenant des vitamines.

Les experts en hygiène alimentaire nous affirment que si nous voulions revenir à la nourriture simple de nos ancêtres en introduisant bien entendu certaines modifications qui s'imposent, et si nous renoncions aux aliments secs et de conserve, au sucre et aux céréales privées de leurs vitamines, la constipation, la mauvaise digestion, l'ulcère gastrique, le calcul biliaire, l'appendicite, l'entérocolite, le rhumatisme, le cancer et le diabète deviendraient moins fréquents parmi nous. C'est peut-être beaucoup dire, mais il faut reconnaître que bien des études cliniques et statistiques sont déjà venues confirmer l'importance de cette opinion.

C'est à Funk que nous devons le mot vitamine, dérivé du latin *vita,* vie. On a découvert cinq vitamines au moins et il peut en exister d'autres encore non reconnues. Elles sont désignées par les

lettres A, B, C, D, E. La suppression totale d'une vitamine quelconque dans la nourriture d'une personne pendant plusieurs mois suffit à elle seule à provoquer la mort. Tandis qu'un hydrate de carbone peut en remplacer un autre et qu'il en est de même d'une graisse, on ne saurait substituer les vitamines l'une à l'autre sans de très fâcheux résultats.

Chaque vitamine est contenue en quantité infinitésimale dans les différents aliments, et pour déterminer sa présence ou son absence dans un aliment donné, il faut en nourrir des animaux, sujets d'expérience, qui, lorsque cette substance fait entièrement défaut, présentent les symptômes caractéristiques d'une insuffisance de vitamines.

Bien que la connaissance des vitamines soit de date si récente, elle a déjà donné naissance à plusieurs conceptions erronées. On a, par exemple, décrit les vitamines comme étant des « sels végétaux ». Mais elles sont détruites par des opérations qui n'affectent pas ces derniers et il existe encore entre eux plusieurs autres différences. Cette confusion a pu naître du fait que les vitamines et les sels sont souvent contenus dans la même partie de l'animal ou de la plante et qu'ils peuvent en être séparés en même temps, dans ce dernier cas, par la mouture du grain ou par la cuisson des légumes.

A l'exception de la vitamine D, aucune de celles qui ont été découvertes jusqu'ici n'est produite dans le corps humain. Elles sont produites par l'action du soleil sur la chlorophylle des plantes et passent ensuite dans le foie et les autres organes d'animaux plus ou moins végétariens. Les réserves de vitamines ainsi accumulées peuvent passer du petit poisson qui se nourrit d'algues au grand poisson qui se nourrit de menu fretin, et ainsi de suite jusqu'à ce que l'huile extraite du foie de la morue soit donnée à l'homme. Cette transmission des vitamines est poussée encore plus loin par les cannibales.

(Ligue des Croix-Rouges.)

Contre le cancer.

La question du cancer est à l'ordre du jour. L'apparente augmentation de la terrible maladie excite l'activité des chercheurs. Dans le monde entier des phalanges de savants étudient les diverses manifestations du mal, cherchent à préciser ses causes encore inconnues dans l'espoir de trouver le moyen de le prévenir. Grâce aux progrès de la thérapeutique médicale, le nombre des cas de guérison augmente de jour en jour, à condition expresse de dépister le mal assez tôt et de l'attaquer vigoureusement.

Aussi, les organisations de lutte anticancéreuse font-elles une active propagande pour éduquer le public et lui faire comprendre à quel point l'habitude de négliger les troubles les plus insignifiants risquent d'être préjudiciables, car la seule prophylaxie anticancéreuse actuellement connue est la destruction du mal alors qu'il est encore localisé.

Le succès dépend avant tout d'un diagnostic précoce et certain, aussi, toutes les annonces, toutes les publications parascientifiques qui conseillent aux malades de se traiter eux-mêmes, en préconisant l'emploi de telle drogue ou de tel régime alimentaire comme infaillible, sont-elles des plus dangereuses par le temps précieux qu'elles font perdre.