

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: 10

Artikel: Qu'est-ce que la vitamine A?

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-547536>

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: 23.02.2026

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

Qu'est-ce que la vitamine A?

La vitamine A est une des plus remarquables qui soit. E. Mellanby de Sheffield (Angleterre) a démontré en 1919 que les animaux auxquels on donnait une alimentation défectueuse étaient particulièrement aptes à contracter des maladies contagieuses. En d'autres termes, leur force de résistance contre les germes infectieux était amoindrie. Plusieurs des chiens soumis à des expériences sont morts de pneumonie. Plus récemment, il a découvert que de jeunes rats dont le régime alimentaire ne contenait pas de vitamine A succombaient en quelques semaines à la suite d'abcès se formant en différentes parties du corps. Certains se sont guéris lorsqu'on leur a donné encore à temps une nourriture contenant suffisamment de vitamine A.

Avec la collaboration de H. M. Green, Mellanby a appliqué ces importantes observations à l'homme. Leurs recherches ont confirmé le résultat des expériences pratiquées sur des animaux et ont montré que la vitamine A contribue nettement à accroître la résistance aux microbes. Le régime alimentaire de plusieurs pays est notoirement défectueux à ce point de vue et, d'autre part, le nombre d'états infectieux plus ou moins graves est extrêmement élevé. Un état infectieux peut ne se manifester que par un furoncle ou deux ou prendre la forme d'une pneumonie à issue fatale. Entre ces deux extrêmes figure une infinie variété de maux, plus ou moins graves, affectant toutes les parties du corps et présentant des caractéristiques diverses. Si nous pouvions éviter une partie seulement de ces maux et de ces souffrances en adoptant un régime dans lequel la vitamine A serait contenue en quantité appropriée, les bénéfices retirés en seraient absolument incalculables.

Les aliments riches en vitamine A sont l'huile de foie de morue, la laitance et le frai des poissons, le beurre et la crème, le lait non écrémé, le lait frais, condensé ou desséché, les feuilles vertes des choux, les tomates, les œufs et la graisse de bœuf.

La vitamine A contenue dans le lait provient de l'herbe fraîche. Le lait des vaches nourries dans les pâturages en contient deux fois plus que celui des vaches nourries à l'étable et, par conséquent, le lait est meilleur en été, époque où les bestiaux paissent dehors, bien qu'il puisse être plus crémeux en hiver. La vitamine A étant formée par l'action du soleil sur les plantes vertes, il ne faut pas la chercher dans le cœur des laitues et des choux qui est protégé des rayons solaires.

Les aliments qui contiennent peu ou pas de vitamine A sont les huiles végétales, telles que l'huile d'olive et d'amande et l'huile tirée des graines de coton. On n'en trouve pour ainsi dire pas dans le lard, en partie à cause des procédés de raffinage auquel il est soumis et en partie parce que le porc est rarement nourri de plantes vertes. La chose est simple: nous retirons de la vie ce que nous donnons et il est absurde de croire qu'un porc nourri de déchets quelconques peut nous donner des rôtis et des jambons de première qualité.

On a cru un moment que la vitamine A contenait un « facteur de croissance » parce que l'on avait remarqué que les jeunes animaux cessaient de se développer lorsqu'ils étaient privés de cette vitamine. Mais la croissance peut aussi être entravée par un régime défectueux à d'autres points de vue, et l'on ne peut pas considérer cette vitamine comme un spécifique capable de transformer des nains en géants. Ce qu'il importe de savoir,

c'est que lorsqu'elle fait défaut, la croissance est arrêtée ou retardée.

Elle a encore pour propriété de prévenir l'héméralopie ou incapacité de distinguer les objets dès que la nuit tombe et un état inflammatoire de la cornée appelé xérophthalmie. Si l'on ne combat pas cet état, le malade devient aveugle. Le traitement local de l'œil est sans effet tandis qu'une substance contenant la vitamine A, l'huile de foie de morue, par exemple, guérit promptement le mal et prévient la cécité si le remède est pris à temps. L'héméralopie n'est probablement qu'une des premières phases de la xérophthalmie.

Pour les personnes que des raisons

d'économie contraignent à consommer de la margarine au lieu de beurre, il importe que ce produit soit riche en vitamine A. Il y a quelques années, les margarines vendues dans le commerce en contenaient à peine, surtout les margarines fabriquées principalement ou exclusivement avec des huiles végétales. Celles qui contenaient des graisses animales leur étaient quelque peu supérieures à ce point de vue. Les fabricants préparent maintenant des margarines où l'on trouve à la fois les vitamines A et D et l'on espère qu'à l'avenir ce produit sera aussi riche en substances de ce genre que le beurre provenant de vaches nourries d'herbe fraîche.

(Ligue des Croix-Rouges.)

Im Zickzack durchs Rhonetal.

Ein Wort über den Walliser Kropf. ~ Humor und Ernst.

Kommt, kommt! Aber schnell, schnell! Es gibt eine riesige Sensation. Der Vagabundus hat auf seinen Zickzackreisen durchs Wallis den Kropf entdeckt. Nicht einen, viele, viele, Hunderte, ja eine ganze „Rischina“ von Kröpfen habe ich gefunden und diese möchte ich den Lesern vorstellen. Leider kann ich diese Kropf-ausstellung nicht in Wirklichkeit veranstalten und kann ihnen nur ein Phantasiebild liefern, welches „Schriftsteller“ entwerfen, die diesen Kropfsohl immer wieder aufwärmen, wenn sie etwas Pikantes übers noch unberührte Wallis schreiben wollen und ihnen derjenige Teil des Gehirns, der hinter der Vorderglaxe liegt, wo nach der alten Phrenologie die geistigen Triebe des Menschen sitzen sollen, nichts Geseheneres zu erfinden vermag. Ich bin sicher, daß eine solche Schauausstellung von Kröpfen eine der größten Attraktionen würde. Für uns Walliser wäre das eine seltene Sehenswürdigkeit und eine sehenswürdige Seltenheit.

Alsterwissenschaft, Tendenz, Stupidität ringen um den Lorbeer, den Walliser Kropf ihrem Publikum so recht riesengroß wie ein Heidelbergerfaß und zahlreich wie die Waldschwämme vorzuführen. Schade, daß es nicht würzig zubereitete Kalbsköpfe sind, die auf feinen Porzellantellern, mit Petersilie und Radieschen garniert, aufgetragen werden! Gäbe das ein herrlicher Dinergang für alle Besucher des Wallis und einen gängigen Handelsartikel für den billigen Jakob!

Bei einem Gefinnungsfreunde des „Walliser Volksfreundes“ habe ich ein Buch neuern, aber nicht allerneuesten Datums aufgestöbert, welches sich den Anschein gibt, ein wissenschaftliches Werk über „Die Alpen“ zu sein. Ich will einstweilen den Namen des Gelehrten nicht nennen. Vielleicht hat er seither seinen „Kropfsohl“ aufgegessen, seinen Irrtum eingesehen, oder ist im Kriege fürs Vaterland gefallen, und dann gilt das Wort: « De mortuis nihil nisi bene! »