

**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:** 12

  

**Artikel:** Les conserves contiennent-elles encore des vitamines?

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-547986>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 23.05.2025

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

Croit devoir recommander aux sociétés nationales de la Croix-Rouge de collaborer étroitement avec les associations touristiques reconnues tant au point de vue de l'organisation des postes que de leur emplacement, afin que ceux-ci puissent être signalés par un panneau de modèle international portant l'emblème de la Convention de Genève;

Considère que le seul rôle des postes de secours se limite aux trois points suivants:

- 1° arrêter une hémorragie,
- 2° immobiliser une fracture,

3° recouvrir une plaie à l'exclusion de son nettoyage, conditions nécessaires pour assurer « l'emballage » du blessé et sa prompte évacuation vers un centre médical seul qualifié pour intervenir efficacement;

Emet le vœu de voir la Croix-Rouge internationale et le Conseil central de tourisme international nommer des délégués pour constituer une commission permanente chargée de poursuivre la mise en application des principes posés, en vue d'assurer autant que possible l'homogénéité dans l'organisation de postes de secours sur route ».

## Les conserves contiennent-elles encore des vitamines?

Que deviennent les vitamines lors de la mise en conserve des fruits et des légumes? Moyennant certaines précautions et une courte cuisson, les vitamines A et D sont gardées à peu près intégralement. La vitamine B (anti-béribéri) est un peu réduite. La vitamine C (antiscorbutique) est encore plus sensible à la chaleur; fait curieux, on ne la retrouve

que dans les pommes de terre cuites. C'est dire que nous ne devons pas craindre les conserves, si nous consommons à côté du pain complet, du lait, des tomates ou de la salade. D'ailleurs, les fabriques de conserves, sachant combien le public tient aux vitamines, ont mis au point leur fabrication pour éviter tout reproche à cet égard.

## Le sanatorium, école d'hygiène.

On ne sait pas assez que les sanatoriums ne se contentent pas de traiter les tuberculeux, mais qu'ils exercent une influence éducative sur leurs malades. Ils leur apprennent à maîtriser leur toux, à expectorer sans danger pour autrui et à prendre des habitudes de propreté rigoureuse; la cure d'air les endurecit; la cure de travail les distrait et maintient leur moral. Enfin, on s'efforce de faire comprendre au convalescent qu'il doit éviter désormais tout excès, être d'une tempé-

rance modèle, fuir les locaux mal aérés, enfumés. C'est ainsi que le tuberculeux rendu à la vie normale, bien loin d'être dangereux, est au contraire un disciple de l'hygiène, et l'on a vu des maisons jadis mal tenues transformées par leur exemple. Le tuberculeux dangereux est celui qui ne se sait pas malade ou qui ne veut pas se soigner. C'est celui-là qu'il faut dépister pour éviter qu'il ne contamine sa famille ou ses compagnons de travail.