

**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:** 43 (1935)

**Heft:** 8

**Artikel:** Le pain blanc est condamné

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

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-973234>

### **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:** 12.12.2025

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

seule une éducation supérieure; mais on trouve toujours que les infirmières se font trop payer; et on a beaucoup de peine à leur accorder une rétribution plus forte qu'à n'importe quelle journalière!

Avions-nous tort de dire que c'est la perfection que devraient réaliser nos Sourciennes, cette perfection qui, précisément, harmonise les contraires? Nous ne nous lassons pas de les exhorter, au nom de l'Évangile, à y tendre, mais en le faisant nous demeurons conscients des difficultés et des tentations auxquelles elles se heurtent, elles qui ne sont pas au bénéfice des protections morales et matérielles qu'assure par exemple le régime des diaconesses. Nous demandons qu'on ait l'équité d'en tenir compte quand on juge nos infirmières indépendantes.

Et l'on comprendra combien nous aimons soumettre à leur méditation l'ap-

pel et l'avertissement qu'adressait à ses sœurs, non cloîtrées, l'admirable Vincent de Paul qui, tout saint catholique qu'il était, pourrait être sacré patron de nos gardes-malades chrétiennes, mais laïques:

«Comme elles sont beaucoup plus exposées au dehors que les religieuses, n'ayant ordinairement pour monastère que les maisons de malades, pour cellule qu'une chambre de louage, pour chapelle que l'église de la paroisse, pour cloître que les rues de la ville ou les salles des hôpitaux, pour clôture l'obéissance, pour grille la crainte de Dieu et pour voile la sainte modestie, elles sont obligées par cette considération de mener une vie aussi vertueuse que si elles étaient professes dans un ordre religieux.»

M. Vuilleumier

(dans *La Source*, rapport sur 1934).

## Le pain blanc est condamné.

Trois commissions savantes viennent de condamner le pain blanc: l'une d'elle siège à Bâle; la seconde s'est réunie récemment au Service fédéral de l'hygiène publique, le bureau officiel qui est préposé à la garde de notre santé. Le troisième attaquant est la Commission d'hygiène alimentaire du Cartel romand d'hygiène sociale. L'offensive ne part donc pas de sectaires ou de naturistes illuminés, mais bien des personnalités les plus compétentes du pays. Ces hygiénistes reprochent au pain blanc sa pauvreté en minéraux et sa carence en vitamines spécifiques du grain de blé. Ce déficit serait une des causes principales entre autres de l'extension anor-

male de la carie dentaire, la maladie sociale la plus répandue chez nous. On nous recommande de consommer un pain fait avec de la farine contenant au moins 85 % du grain et pas seulement 70 % comme le pain blanc. Ce pain quasi-complet a la saveur et la couleur du pain de ménage, ainsi que les vertus des divers pains complets spéciaux mis dans le commerce. Meuniers et boulangers se sont déclarés prêts à fournir un tel pain à leur clientèle... à la condition qu'elle le demande. Logiquement, il doit être meilleur marché que le pain blanc.

Aux consommateurs à prouver maintenant si le souci de leur santé l'emporte

sur la routine et les préjugés. Il sera prudent de donner la préférence aux boulangers qui pourront garantir que la composition de leur farine est conforme aux vœux de la Commission romande d'hygiène alimentaire.

### Le pruneau sec aliment pour sportif.

Les beaux jours revenus, sac au dos, on tourne avec entrain ses pas vers les monts lointains. Les fruits, si précieux en course, étant encore absents, il faut se rabattre sur de beaux pruneaux secs. Ce fruit, nous dit la Commission d'études alimentaires, possède d'énormes avantages et particulièrement pour le touriste, le sportif.

Savoureux et nourrissant, le pruneau sec offre un chiffre respectable de calories, soit 2300, et en plus 12 à 15 % d'hydro-carbone, ce qui, malgré sa nature quelque peu laxative, en fait un

aliment précieux en excursions. Mais au foyer familial, la ménagère saura aussi en tirer un produit avantageux, car avec bouillie d'avoine et crème fouettée, il fait un excellent souper. Il est judicieux cependant de mettre les pruneaux secs à tremper quelques heures d'avance, ou même une nuit, ce qui permet d'en acheter d'une qualité moyenne, tandis qu'en expédition montagnarde, il est préférable de faire emplette de beaux fruits bien charnus puisqu'ils seront consommés «nature».

### Erkältungsmöglichkeiten im Sommer.

Die hauptsächlichste Ursache der Erkältungen im Sommer ist *unzweckmäßige Bekleidung* des Körpers. Sowohl zu leichte wie zu schwere Kleidung kann Erkältungen verursachen. Bei zu leichter Kleidung verdunstet der Schweiß zu schnell, infolge der raschen Verdunstung wird die Haut zu stark abgekühlt, und eine Erkältung, meist nur ein Schnupfen, ist die Folge. Man soll deshalb auch im Sommer eine sehr leichte und durchlässige Unterkleidung tragen. Dicke, wollene Unterkleidung und warme Oberkleidung wirken im entgegengesetzten Sinne ungünstig. Sie verhindern die Verdunstung des Schweißes zu stark, ebenso die Ausstrahlung der im Körper stets im Ueberschuss erzeugten Wärme, der Kör-

per wird *überhitzt*, dadurch matt und empfindlich gegen die kleinste Temperaturschwankung. Kommt ein zu schwer Bekleideter in die geringste Zugluft, so ist die Erkältung schon da.

Die Neigung zu Erkältungen im Sommer wird durch eine ungenügende *Hautpflege* stark gesteigert. Die ganze Haut des Körpers ist nämlich mit Schweißdrüsen, etwa zwei Millionen, und Talgdrüsen durchsetzt; der Talg hält die Haut geschmeidig und elastisch. Alle diese Drüsen besitzen feine Oeffnungen, Poren, die auf der Hautoberfläche ausmünden. Diese Poren müssen immer offen gehalten werden, sonst wird die Schweiß- und Talgausscheidung gehemmt, wodurch die Haut überempfind-