

Zeitschrift: La Croix-Rouge suisse : revue mensuelle des Samaritains suisses : soins des malades et hygiène populaire

Herausgeber: Comité central de la Croix-Rouge

Band: 15 (1907)

Heft: 4

Artikel: Ce qu'il faut manger pour se bien nourrir

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-548965>

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: 14.12.2025

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

une mauvaise alimentation prépare l'organisme, le prédispose presque infailliblement à contracter l'infection tuberculeuse. Il se trouve ainsi peu à peu désarmé, il a perdu toute résistance contre le mal. Aussi, étant données les occasions multiples qui nous mettent en contact avec des bacilles tuberculeux, la contagion n'est plus alors qu'une question de temps.

D. Surmenage.

Enfin, dans cette rapide énumération des principales causes de l'extrême fréquence de la tuberculose, nous devons signaler le surmenage aussi bien physique qu'intellectuel ou moral. Cette influence fâcheuse du surmenage s'observe chez les jeunes gens bien plus souvent qu'on ne le croit, et voici comment. L'attrait des grandes villes, où il sont venus chercher du travail, éblouit, fascine ces jeunes gens qui, jusque-là, avaient vécu dans leur campagnes, ils ne veulent plus retourner à leurs champs: ils restent à la ville. Les nécessités de la vie les obligent alors à chercher une place de petit employé, commis ou comptable. Puis, leurs ressources n'étant pas proportionnées à leurs besoins, il leur faut fournir une somme de travail au delà de leurs forces. Pour améliorer leur situation, ces malheureux doivent s'épuiser en veillées continuelles, en efforts exagérés. Si on ajoute à cela les préoccupations morales, l'inquiétude continuelle du lendemain, la femme, les enfants qui manquent de pain, on comprendra sans peine combien une semblable existence épuise rapidement l'organisme le mieux trempé.

Ces malheureux jeunes gens, qui avaient quitté leurs villages, forts et bien portants, vont bientôt échouer, anémiés, épuisés, dans un lit d'hôpital. Ce tableau est la trop fréquente conséquence de l'exode rural, de l'immigration vers la ville. D'après Barbier, 90 % des tuberculeux hospitalisés dans les hôpitaux de Paris sont des malheureux arrivés depuis peu dans la capitale.

Faut-il parler du surmenage intellectuel?

Combien de jeunes gens, épuisés par le travail opiniâtre que nécessite la préparation des divers examens ou des concours, voient leurs efforts récompensés sans doute, mais à quel prix!

Tout leur organisme est à bout; plus d'appétit, plus de sommeil, impossibilité absolue de s'appliquer au moindre travail. Il semble que ce cerveau a dépensé d'un seul coup toute l'énergie dont il était capable. Le malheureux n'a plus la moindre résistance contre l'infection. Si donc un concours fâcheux de circonstances le place dans un milieu contaminé où il y a des bacilles de Koch, c'en est fait. Le surmenage cérébral a débilité l'organisme et l'a livré sans défense à l'infection tuberculeuse. Combien de jeunes gens et de jeunes filles ne voit-on pas chaque année obligés de suspendre la préparation d'un examen, preuve manifeste de l'influence néfaste du surmenage sur leur organisme! Combien de ces jeunes gens ont contracté, pendant la préparation d'un concours, le germe d'une tuberculose qui les a emportés quelques années plus tard au moment où ils espéraient jouir du fruit de leur travail!

Ce qu'il faut manger pour se bien nourrir

Au congrès d'hygiène alimentaire de Paris, M. J. Alquier a fait une communication destinée à redresser les notions qui

ont cours sur la valeur alimentaire des aliments, et instruire le public, en lui faisant connaître le prix réel de ceux-ci au

point de vue physiologique. Il a donc établi et communiqué au congrès une série de tableaux extrêmement instructifs faisant connaître à première vue les valeurs des différents aliments, en argent et en pouvoir nutritif. Ils ont à coup sûr demandé beaucoup de travail. Ce qui intéresse le public, ce sont surtout les tableaux dits tables de substitution.

Voici par exemple celle du bœuf. D'un seul coup d'œil on voit quels sont les morceaux les plus avantageux comme rendement alimentaire, et quels sont les plus désavantageux. Comme morceaux avantageux, voici en première ligne les côtes couvertes, puis la poitrine, le flanchet, le plat de côtes, le faux-filet, l'aloyau; à l'autre bout de l'échelle, comme morceaux de moins en moins nourrissants, on a le paleron, la langue, le foie, la cervelle, le collier, le rognon, les jambes.

Et dans tous les cas, on a calculé en tablant à la fois sur le prix de la viande telle que la livre le boucher et sur la valeur nutritive de ce qui, de cette viande, est servi sur la table. Les différences de valeur nutritive sont considérables. Par exemple, pour avoir en un autre morceau, autant de matière alimentaire qu'en fournit 1 franc d'aloyau, il faut dépenser moins de 40 centimes si l'on s'adresse aux côtes couvertes, à la poitrine, au flanchet, au plat de côtes; 60 environ si en prend du cœur ou du flanc; un peu plus de 1 franc, si on prend du faux-filet; 1 fr. 50 si on préfère du rognon. Autrement dit, le tableau de M. Alquier fait voir à quels prix différents, selon les morceaux, on paye la même énergie nutritive: ils vont de 28 centimes (poitrine) à 1 fr. 50 (rognon).

Il n'y a pas moins de différences entre les divers morceaux du veau. Car l'énergie nutritive que contient 1 franc de longe de veau, on peut la payer 30 centimes seulement en s'adressant à la fraise; 2 fr. 48

en s'adressant au ris; et des prix divers, intermédiaires, en choisissant d'autres morceaux. Même chose chez le mouton: ce que nous donne 1 franc de basses-côtes, vous pouvez le payer 68 centimes sous forme de poitrine haute-côte, et 2 fr. 33 sous forme de gigot. Chez le porc, ce que nous donne 1 franc de côtelettes du carré, vous l'avez pour 50 centimes avec les côtes et pour 2 fr. 99, avec le rognon.

Il n'y a pas moins de variations dans la charcuterie. Car ce que fournit alimentairement 1 franc de jambon fumé, on se le procure chez le même marchand avec 22 centimes de boudin, ou bien, dans la série chère, avec 2 francs de galantine, avec 46 centimes de saucisse et 1 fr. 77 de saucisson de Lyon.

Mais c'est peut-être parmi les poissons que les différences sont les plus importantes. Car ce que vous fournit 1 franc de hareng, il faut le payer 5 fr. 50 en turbot ou en saumon, plus de 10 francs en goujon, et plus de 15 francs en sole. Le plus cher des poissons est aussi le moins nourrissant. Même chose dans la catégorie des crustacés mollusques. Car la somme d'unités nutritives que l'on paye 1 franc sous forme de moules, on la paye 5 fr. 60 en crevettes, 17 francs en huîtres, 30 francs en homard, et près de 110 francs en écrevisses, ce qui fait qu'on ne se l'offre pas souvent sous cette dernière forme.

Enfin, car on ne peut énumérer tous les aliments auxquels M. Alquier a consacré sa laborieuse, mais très utile étude, jetons un coup d'œil sur le tableau du gibier et de la volaille, et constatons en passant que 1 franc de poulet vaut, alimentairement, 26 centimes d'oie, 52 centimes de dindon, 94 centimes de canard, 1 fr. 55 de pigeon, 66 centimes de lapin, 6 fr. 21 de caille et 1 fr. 12 de lièvre.

On l'aura remarqué: le prix des aliments n'est nullement rationnel. Ce n'est

que très exceptionnellement qu'un aliment vaut en argent ce qu'il vaut en énergie nutritive. Il serait exagéré de dire que plus un aliment est pauvre alimentairement, et plus il coûte cher, et qu'inversement l'aliment qui a le plus de valeur réelle nutritive est celui qu'on se procure au plus bas prix. Mais c'est bien un peu cela. Ce qu'on paye, sur le marché, c'est l'agrément, la délicatesse, la finesse: on paye le plaisir, le luxe, l'inutile. Et cela est très bien ainsi. Infiniment mieux que si c'était le contraire, et si la raison déterminait les prix.

Cette échelle des valeurs est excellente. Et il faut souhaiter que les tableaux de M. J. Alquier se répandent et se vulgarisent. D'un côté les trop nourris de la classe riche verront quels aliments ils doivent préférer pour éviter l'absorption d'une énergie dont ils ne font rien; de l'autre, ceux qui ont à compter, et qui ont besoin que leur argent leur donne le plus d'énergie qui se puisse acheter, verront quels morceaux et quels aliments sont, en réalité, pour eux, les plus précieux.

On nous objectera peut-être que les crustacés, le gibier et la plupart des poissons ne sont pas à la portée de toutes les bourses, et qu'il y a nombre de localités en Suisse où l'on ne pourrait même se les procurer. Etudions donc encore une sorte d'alimentation carnée que chacun peut se payer: *l'hippophagie*.

L'hippophagie est le fait de manger de la viande de cheval, elle entre peu à peu dans nos mœurs; la viande de cheval devient de plus en plus la viande du pauvre.

Des boucheries chevalines ont été ouvertes ces dernières années à Genève (5), à Lausanne (3), à Bienne, Berne, Yverdon, Moudon, Fribourg, Romont, Chaux-de-Fonds et à Neuchâtel; il est certain que cette innovation doit être accueillie très favorablement et que la clientèle de ces

boucheries augmente d'année en année; nous en connaissons une qui débite ses dix à douze chevaux chaque mois.

La première boucherie de cheval s'ouvrit, à Paris, le 9 juillet 1866. Une ordonnance du préfet de police réglementa cette industrie nouvelle. Elle a pris, depuis cette époque, une telle extension que plus de cent soixante villes de France sont, à l'heure actuelle, pourvues de boucheries chevalines.

La viande de cheval a de chauds partisans, mais aussi de convaincus détracteurs. Examinons donc succinctement quelle est sa valeur alimentaire, afin de nous faire une opinion raisonnée. Les analyses faites par des expérimentateurs nous apprennent que la viande de cheval en bon état de graisse est aussi nutritive que celle de bœuf: même elle serait plus riche en matière azotée, dit Liebig. Enfin le rendement en viande nette du cheval est sensiblement égal au rendement du bœuf abattu journellement, soit 52 à 55 pour cent. Ses partisans vous diront que la viande de cheval n'est ni répugnante à l'œil, ni désagréable au goût. Son aspect diffère peu de celui du bœuf, à la saveur duquel elle paraît équivalente, sinon supérieure. Seulement le bouillon qu'elle fournit est plus huileux, moins clair que le bouillon de bœuf; de telle sorte qu'il vaut mieux la manger grillée ou rôtie, qu'en pot-au-feu. Souvent la chair est un peu dure, mais l'inconvénient provient de ce que l'on est dans l'habitude de ne livrer à la boucherie que des animaux vieux et usés, mal engraisés ou très maigres. En effet, si on compare la viande de cheval, gras et en bon état, elle est très bonne, saine et agréable.

Et cependant le public ne mange de la viande de cheval qu'à son corps défendant, et c'est regrettable; car cette viande, deux fois meilleur marché que la viande

de bœuf, est aussi nutritive, sinon aussi savoureuse; elle offre pour cette raison des ressources considérables pour la classe ouvrière qui ne peut pas consommer, pour raison d'économie, toute la viande nécessaire à son régime.

A quoi donc attribuer ce dédain, sinon à un préjugé vivace? « J'ai devant moi, dit J. Geoffroy-Saint-Hilaire, ce qu'il y a de plus tenace et de plus invincible: un préjugé; et je sais trop bien qu'il me disputera le terrain pied à pied. »

Le temps a donné raison à cet ardent hippophage, doublé d'un philanthrope. Toutefois l'hippophagie, sous le couvert d'une inspection sanitaire sévère, prend chaque jour de l'extension.

Il y a quelques mois à peine, en France, le ministre de l'agriculture inaugurait, en grande pompe, l'abattoir hippophagique de Vaugirard; et au banquet qui suivit, on ne dévora, disent les chroniqueurs, que du cheval...

Manger du cheval, quand on le sait, c'est très bien; mais en manger lorsqu'on croit savourer du bœuf, c'est vexant pour peu que l'on ait de l'amour-propre. Du reste, les commerçants qui opèrent la substitution de ce genre commettent une fraude et un délit.

C'est dire que, bien apprêtée, le beefsteack de cheval (il faudrait dire par ana-

logie, le horseteack) ressemble fort à celui du bœuf. Nous connaissons dans la Suisse romande un petit hôtel où pendant six mois les pensionnaires ne reçurent comme potage et comme rôti que du bouillon de cheval et de la viande de cheval... et ceci sans qu'aucun d'eux ne s'en aperçût. Sans doute que pour notre palais qui a l'habitude du bœuf, il s'agit de savoir apprêter la viande de cheval: la daube et les tranches grillées ou rôties, pas trop cuites et bien assaisonnées auront notre préférence. Les saucisses faites avec de la viande de cheval et de la graisse de porc, sont — paraît-il — excellentes.

Au point de vue nutritif et alimentaire, au point de vue de la force que donne l'alimentation carnée, la viande de cheval tient tête à celle du bœuf ou des autres animaux de boucherie; bien plus, elle les dépasse puisqu'à valeur nutritive égale, elle ne coûte que 40 à 50 centimes la livre.

Il n'y a que la question de goût.... cette question est trop complexe et trop individuelle pour que nous l'abordions; « *de gustibus non est disputandum* » disaient déjà les Romains!

Avant tout il faut essayer, et qui sait si bien des personnes, après avoir goûté la viande de cheval sans parti-pris, ne diront pas d'elle: l'essayer c'est l'adopter!

Nouvelles de l'activité des sociétés

Société sanitaire militaire suisse

Le Comité central de cette société adresse, en date du 16 mars, la circulaire suivante à tous les comités des sections:

Chers camarades,

Le Comité central de la Société sanitaire militaire suisse tient à rappeler aux membres de toutes les sections que c'est en 1907 que la *Nouvelle organisation militaire* va être soumise à l'approbation du peuple suisse.

Nous voudrions prendre position vis-à-vis des décisions prises par les Chambres fédérales qui ont fixé pour les écoles de recrues des troupes sanitaires une durée de 60 jours, alors que nous estimons qu'une durée minimale de 70 jours est à peine suffisante pour former des soldats sanitaires capables.

Comme vous le savez, les exigences demandées au personnel sanitaire, en cas de guerre, sont considérables, d'autant plus grandes même,