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

**Herausgeber:** Comité central de la Croix-Rouge

**Band:** 26 (1918)

**Heft:** 5

**Artikel:** L'insuffisance alimentaire et ses conséquences [fin]

**Autor:** Mayor, E.

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-682684

**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:** 16.12.2025

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

sur un mulet; en un mot, c'est une civière qui se prête à toutes les exigences des transports parfois si difficiles à la haute montagne en hiver, ou sur les pentes abruptes des pâturages alpestres en été.

Un grand nombre de soldats malades ou blessés ont été descendus de leurs postes-frontière jusqu'aux infirmeries de l'Engadine, et tous paraissent avoir été satisfaits de ce moyen de locomotion sans heurts et ne nécessitant aucun transbordement.

La toile à voile sur laquelle repose le malade, sert aussi à le recouvrir, à l'abriter de la neige et des intempéries; une partie de cette toile forme capuchon et dissimule complètement le visage à la vue des curieux.

Délivrée de ses appuis fixes, la toile du brancard peut être soutenue par une hampe unique

# L'insuffisance alimentaire et ses conséquences

*(Fin.)*

Les anciens disaient déjà que la scrofule est avant tout un mal de misère. Les recherches modernes et l'observation de ce qui se passe autour de nous actuellement montrent à l'évidence, que chez les individus mal nourris, la tuberculose pulmonaire devient très fréquente, beaucoup plus fréquente qu'avant la guerre et tout spécialement la tuberculose des ganglions.

En outre, beaucoup de tuberculeux qui supportaient bien leurs lésions, qui pouvaient vaquer sans grande gêne à leurs occupations et semblaient devoir survivre fort longtemps, faiblissent et s'aggravent sous le coup des émotions répétées d'une part et de l'autre de l'insuffisance alimentaire. On a là, en quelque sorte, une confirmation expérimentale de ce qu'a toujours soutenu le Dr Debove, qu'en alimentant bien et suralimentant ces malades, on leur donnait la force de résister à leur maladie.

Dès que l'alimentation est insuffisante, l'organisme est obligé de vivre à ses propres dépens. La graisse, en tant que substance très oxydable, est résorbée la première et peut disparaître dans la proportion de 97

pour cent. Cette perte de presque toute la graisse n'est pas sans entraîner une susceptibilité particulière aux intempéries et au froid. Le sang se concentre, perd une

Descente rapide sur le brancard à skis

portion de son albumine et de ses globules rouges, changements qui deviennent une cause d'anémie d'abord, puis d'enflures

Skieur militaire tirant le brancard chargé

pouvant s'étendre sur de grandes surfaces du corps. Le foie, la rate et la musculature subissent des modifications plus ou moins profondes qui contribuent aussi à avoir un fâcheux retentissement sur l'état général des individus.

On peut dire que toute disette se complique presque fatalement d'intoxications d'origine alimentaire et leurs conséquences sont souvent plus graves que la disette même. En effet, si l'organisme peut s'accommoder d'une ration réduite (comme le font les jeûneurs), il supporte mal les aliments de qualité médiocre ou malsaine.

Ainsi, pour parer à la disette de la

viande, ce serait une funeste erreur que de livrer à la consommation soit de la viande avancée, soit celle provenant d'animaux malades et surtout tuberculeux. Chez des sujets déjà affaiblis par les privations et souvent atteints d'entérite, la contagion serait singulièrement facilitée. De même les conserves médiocres, mal préparées ou imparfaites sont plus dangereuses qu'utiles.

La disette de sucre a vulgarisé l'emploi de la saccharine. Il n'est pas inutile peut-être de rappeler que la saccharine n'a absolument aucune valeur nutritive, son seul rôle est de donner aux aliments une saveur sucrée, de donner l'illusion qu'on mange ou boit quelque chose de sucré.

Le même brancard servant au transport attelé

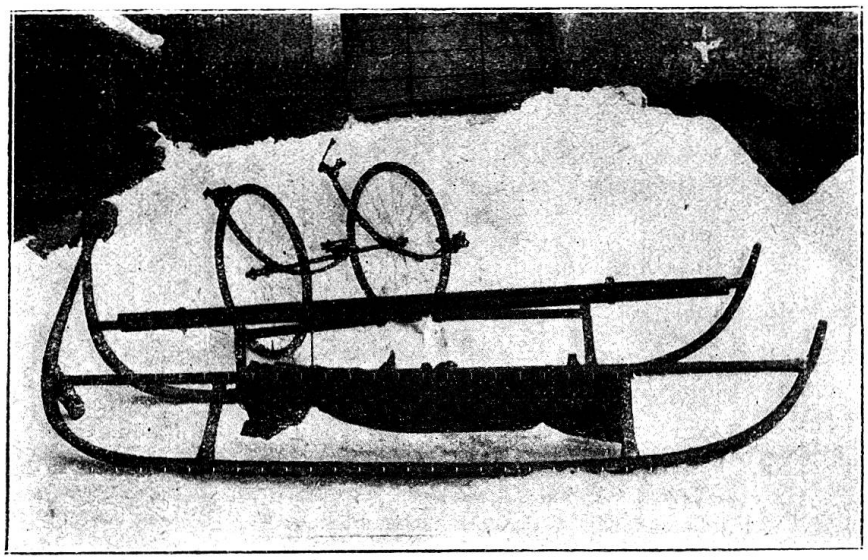
Pour ce qui concerne le pain, la question du blutage est encore fort discutée. D'une manière générale, il semble cependant préférable de diminuer la ration quotidienne, plutôt que d'employer des farines provenant de blés germés ou moisis ou adultérés par la nielle, l'ivraie ou l'ergot de seigle en cas de mélange. L'addition d'eau de chaux,

Brancard monté sur roues de bicyclette et muni de ressorts placés sous les skis

dont il a été question dans un numéro précédent, rendra le pain fait avec une farine à haut blutage plus agréable et moins acide. Il est à remarquer cependant que ce procédé ne rendra pas inoffensive une farine rendue toxique par ses impuretés. Les mélanges de toute nature qu'on propose d'ajouter au blé doivent être étudiés avec soin. En effet, ils apportent avec eux une inconnue dans le travail de la levure, dans la richesse azotée et la digestibilité du pain. La plupart des mélanges proposés n'ont pas donné les résultats qu'on en attendait et ont été abandonnés; s'ils ont été maintenus, c'est presque toujours sous la pression des difficultés économiques qui ont fait passer par-dessus les résultats peu encourageants.

Il n'est pas superflu de rappeler que le mode de préparation modifie beaucoup la valeur alimentaire. C'est là un point que les ménagères connaissent mieux que nous et nous ne voulons pas empiéter dans un domaine qui est l'apanage presque exclusif du beau sexe. Pour citer un exemple seulement, chacun sait que les viandes bouillies nourrissent infiniment moins que les viandes rôties ou grillées. Parfaitement saines, elles peuvent être consommées saignantes ou peu cuites et seront encore plus aisément digérées et absorbées. La viande crue sera digérée encore plus facilement et c'est pour cela que fort souvent on la prescrit dans le régime des tuberculeux, mais il est bien entendu que, dans ce cas, la qualité de cette viande doit être irréprochable.

La ration quotidienne calculée chez un homme normal est estimée à 40 calories par kilogramme. Comment, chez un adulte de 1 m. 60 et de 90 kilos, se procurer les 24,000 calories nécessaires avec le minimum de dépenses? En temps normal, la question est facilement résolue, actuellement, ce sera souvent fort embarassant.



Le brancard-ski démonté en vue du transport à dos d'homme ou de mulet

De nos jours où tout doit aller avec rapidité, on ne se donne plus la peine de prendre le temps de manger, on engloutit ou on dévore ses repas. Et pourtant, il est démontré d'une manière indubitable, que l'habitude de manger lentement permet une utilisation bien plus complète des principes nutritifs et par suite une réduction des dépenses. Ce n'est pas seulement la division mécanique et la mastication qui sont utiles, c'est encore l'insalivation. C'est aussi l'arrivée progressive dans l'estomac

permettant une sécrétion normale et suffisante du suc gastrique. Après un repas pris lentement, l'estomac est moins chargé, l'organisme se sent plus alerte et mieux nourri.

Les personnes qui ont été soumises à une insuffisance alimentaire plus ou moins longue ou intense doivent prendre, pour revenir à une nourriture normale, les mêmes précautions que les convalescents. En effet, les aliments absorbés trop précipitamment et en trop grandes quantités, déterminent souvent des indigestions, des troubles cardiaques ou nerveux. Ce sont ces phénomènes qu'on a pu observer chez les évacués d'Allemagne; ces malheureux si contents de manger ce qu'ils n'ont pas vu depuis des mois et des années, ne songent pas qu'ils risquent d'en éprouver des ennuis.

Les aliments réparateurs sont nombreux, mais beaucoup sont trop coûteux ou difficiles à se procurer, comme le lait, le beurre, les œufs, le sagou, le tapioca, etc. La poudre de viande, le suc de viande, la gelée de viande sont facilement absorbés, remontent rapidement les gens débilités et diminuent l'anémie. Actuellement, la poudre de viande est un des plus économiques parmi ces aliments réparateurs par le fait qu'on peut la préparer à domicile. L'usage des betteraves, raves, etc., est souvent employé pour parer à la sensation de vide stomacal. Ce régime entraîne vite la dilatation et la fatigue de l'estomac et peut provoquer des entérites.

Les toniques peuvent rendre de bons services: thé, café, maté, coca, etc. Mais en assurant une absorption beaucoup plus complète, l'habitude de manger lentement et de manger des aliments aussi finement divisés que possible, reste encore le moyen le plus efficace comme compensation de l'insuffisance en quantité. Rien, par contre, ne remédie à l'insuffisance en qualité.

L'insuffisance alimentaire qui frappe actuellement bien des populations entières et qui menace de se manifester chez nous, ne va pas sans occasionner soit des maladies graves, soit une prédisposition aux diverses maladies et en particulier à la tuberculose en diminuant la force de résistance. Pour éviter les conséquences de l'insuffisance alimentaire, il faut éviter les intoxications alimentaires qui sont les compagnes toujours menaçantes des disettes et des famines. Il faut, en outre, préparer et utiliser les aliments de façon à les rendre aussi nutritifs et inoffensifs que possible. Enfin, il faut choisir les aliments les plus avantageux comme calories par rapport à leur prix de revient. Dr Eug. Mayor.

*(Feuille d'Hygiène,* n° 1, 1918.)

# Nouvelles de l'activité des sociétés

**Sainte-Croix. Croix-Rouge et samaritains.** — Après avoir constaté les difficultés toujours croissantes que la section de la Croix-Rouge a dû affronter dans son activité en faveur des prisonniers de guerre, le rapport annuel dit:

Nous abordons maintenant une question non moins réjouissante que la précédente et qui a fait l'objet d'une interpellation à notre dernière assemblée générale, c'est celle du nombre des membres de notre sous-section. Comparons pour ceux qui se tiennent à l'écart d'une œuvre éminemment suisse, patriotique et humanitaire, l'importance numérique de notre sous-section avec celles de plusieurs autres villes vaudoises. Les chiffres suivants édifieront, nous l'espérons, ceux qui voudront bien les méditer: Vallorbe compte 250 membres, Yverdon 400, et Bex, notre sœur cadette, âgée sauf erreur de 3 ans