

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

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

**Band:** 27 (1919)

**Heft:** 7

  

**Artikel:** Les fruits sont-ils nourrissants?

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

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-682686>

### **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:** 25.12.2025

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

## Les fruits sont-ils nourrissants?

On a longtemps considéré que les fruits n'étaient pas plus nourrissants que de l'eau claire; puis, par une réaction excessive, on a prétendu que « l'homme pourrait se nourrir exclusivement avec des fruits ». Les fruitariens affirment que les fruits peuvent procurer à notre organisme les 2000 calories quotidiennes qui peuvent lui suffire à la rigueur en été, s'il n'a pas à fournir un travail excessif.

D'après M. Collière, les matières nourrissantes contenues dans un kilo de fruits frais varient entre 500 et 1000 calories, mais si les fruits sont secs, le total des calories peut atteindre 2500 à 3000 par kilo pour les fruits à pépins et les fruits à noyaux.

Les fruits farineux ou oléagineux à l'état frais fournissent: les châtaignes, 2000 calories par kilo; les olives, les amandes, les noix, de 2196 à 6366 calories par kilo. M. P. Dumont, qui indique ces chiffres dans la « *Vie agricole* », en conclut qu'on pourrait, en effet, se nourrir avec certains fruits, à condition qu'ils soient tolérés par l'estomac aux doses suffisantes pour être nutritives. Or, ce n'est pas toujours le cas: certaines personnes digèrent mal les pêches, les abricots, pour d'autres, les prunes sont trop rafraîchissantes; le raisin qui contient 25 pour cent de son poids de sucre est par là-même très nourrissant, mais le foie ne l'accepte qu'à doses limitées.

Ces doses, il est vrai, peuvent être progressives; en trois ou quatre jours, on prend l'habitude d'ingérer sans malaises des quantités de plus en plus considé-

rables de fruits; il est impossible de donner des chiffres précis, les estomacs sont plus ou moins tolérants.

M. Dumont remarque que la valeur alimentaire et la vertu thérapeutique de certains fruits ne se révèlent pleinement qu'après quelques jours, mais, ajoute-t-il, au bout de peu de temps, on est étonné des résultats obtenus: la consommation des fruits à dose de ration alimentaire active les fonctions digestives, éveille l'appétit et produit une sensation marquée de légèreté et de bien-être.

La cerise, fruit éminemment digestible, et dont on peut absorber des quantités pour ainsi dire illimitées sans ressentir aucun trouble; est un merveilleux dissolvant de l'acide urique, vite éliminé, grâce à ses propriétés diurétiques.

Les groseilles alcalinisent la sécrétion des reins ainsi que la fraise, excellente pour les plethoriques, les bilieux, les graveleux, les gouteux, à dose de 300 à 350 grammes par jour pendant la saison. Dépasser cette dose, c'est risquer l'urticaire.

Le D<sup>r</sup> Gley, de l'Académie de Médecine, considère les fruits secs comme un aliment des plus recommandables. Nous publierons prochainement les indications pratiques, utiles pour les mères de famille, qu'il a données à ce sujet dans une récente conférence.

Disons seulement aujourd'hui qu'en ce temps où le sucre est rare, on peut chercher le complément de la ration de sucre nécessaire aux enfants et aux vieillards dans les fruits secs qui en contiennent le plus: raisins, figues, dattes, par exemple.

