

<b>Zeitschrift:</b>	La Croix-Rouge suisse : revue mensuelle des Samaritains suisses : soins des malades et hygiène populaire
<b>Herausgeber:</b>	Comité central de la Croix-Rouge
<b>Band:</b>	28 (1920)
<b>Heft:</b>	2
 <b>Artikel:</b>	Les vitamines
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-548910">https://doi.org/10.5169/seals-548910</a>

### 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 intervention énergique serait nécessaire pour sauver ce qui reste à sauver.

Il faudrait parler encore des Austro-Hongrois disséminés sur les confins de la Pologne et de l'Ukraine, en Roumanie, où les conditions de captivité sont particulièrement dures, en Turquie, en Macédoine et en Grèce, des Galiciens évacués d'Italie sur l'Autriche et à qui le gouvernement de Varsovie ferme obstinément les frontières de leur pays, des Yougoslaves retenus en Italie. Mais il y a là tant de problèmes qui s'enchevêtrent qu'une solution radicale est actuellement impossible. Chaque cas fait l'objet d'une étude spéciale et sera tranché à son heure.

Il est une question, cependant, dont l'examen ne peut être retardé plus longtemps. C'est celle des prisonniers de Sibérie dont nous parlions plus haut. Chaque jour de retard représente ici une série de décès nouveaux et une aggravation de misère. Et, malgré cela, aucune décision effective n'a encore été prise. Seules les sociétés de la Croix-Rouge se sont efforcées d'intervenir. Le gouvernement d'Omsk, lui-même, avoue son impuissance et implore l'aide des Alliés en faveur des ennemis désarmés.

Mais la situation est telle que les ini-

tiatives privées ne sauraient suffire à y remédier. La nécessité d'une action officielle et systématique s'impose. Et c'est pourquoi le Comité international de la Croix-Rouge, cette admirable institution dont Genève a le droit d'être fière, fait aujourd'hui entendre sa voix. S'adressant aux comités centraux des divers pays, il leur demande de réunir les ressources matérielles indispensables, d'envoyer des délégués qui puissent étudier le problème sur place et d'intervenir, enfin, auprès de leurs propres gouvernements et de l'opinion publique. Pour leur faciliter la tâche, le Comité international s'offre à centraliser les secours et à en assurer la distribution par un comité d'action qui serait constitué à Vladivostok.

Cette généreuse initiative est la digne conclusion de l'activité déployée pendant toute la durée de la guerre par le Comité international. Le fait qu'elle se produit parallèlement à la campagne entreprise pour le rapatriement des Russes prisonniers en Allemagne — autres lamentables victimes — indique assez le sentiment d'humaine impartialité qui l'inspire. Elle fournit, enfin, une base pratique permettant la réalisation du vœu formulé dernièrement par le Conseil fédéral.

## Les vitamines

Il faut manger pour vivre, et non vivre pour manger, c'est entendu! Mais que faut-il manger pour vivre, quelle est la nourriture la plus appropriée pour l'enfant et pour l'adulte? Quelle est celle qui lui convient le mieux, qu'il assimilera le mieux, qui le nourrira le mieux et qui s'adapte le mieux aux exigences de son tube digestif?

Si, pour le cheval, nous savons tous que c'est l'avoine et le foin; si, pour le bétail, nous n'ignorons point que c'est l'herbe fraîche ou séchée, nous sommes moins bien orientés en ce qui concerne la « bête humaine ».

Sans doute, l'homme s'accorde d'un grand nombre d'aliments; les uns lui remplissent l'estomac et les intestins sans lui

être vraiment profitables; les autres, au contraire, peuvent lui être réellement utiles, étant très assimilables et formant un « aliment complet ».

Hélas, on ne sait que trop que l'homme mange un peu au hasard, prenant — selon les latitudes — ce qui lui tombe sous la main, faisant parfois des expériences désastreuses autant qu'involontaires! — Il n'y a pas de pays, où chaque jour, quelques individus ne meurent pour avoir absorbé des aliments toxiques, soit par leur nature, soit en suite d'une préparation défectueuse.

On ne saura jamais dire exactement quelle est, pour chaque individu, la catégorie d'aliments qui lui convient le mieux, dans quelle proportion il doit les absorber. Du reste, ce coefficient varie d'après les climats, les saisons, le sexe, voire même d'après l'individu. Cependant l'expérience a démontré que, pour être rationnelle, l'alimentation doit présenter des éléments chimiques divers: matières protéiques, matières grasses, matières féculentes, sels minéraux, etc. Mais en dehors de ces matières connues et titrées pour chaque aliment, il y a d'autres éléments dont il faut tenir compte, éléments que l'on connaît fort peu quoiqu'ils paraissent d'une utilité capitale.

On en parle beaucoup — comme de toutes choses que l'on connaît mal — et on leur a donné un nom: les vitamines.

Vitamine veut dire: indispensable à la vie.

Nous apprenons maintenant, tant par les études faites sur l'homme que dans le silence du cabinet des chimistes et microbiologistes, que ces vitamines paraissent résider principalement dans le lait, le jaune d'œuf, le beurre; d'autres vitamines se trouvent dans l'écorce des graines, dans l'embryon du blé, dans la levure de bière et dans les légumes frais.

Ce que l'on sait d'une façon sûre, c'est qu'en l'absence de vitamines suffisantes, la croissance normale d'un individu est impossible.

Ce qu'il faut retenir, c'est que, si certains régimes peuvent convenir à des adultes, ces mêmes régimes peuvent ne pas convenir à des organismes en croissance. Ceci a une grande importance pour l'élevage animal, et une plus grande importance encore pour l'hygiène alimentaire des enfants d'abord, des adultes ensuite.

Il semble que les aliments les plus riches en vitamines sont en gros (en allant du plus riche au plus pauvre) la levure de brasserie, le jaune d'œuf, le cœur de bœuf, le lait frais, la viande fraîche en général, le poisson, les haricots, les pois, l'avoine, l'orge, le blé, le maïs, puis, d'autre part, les légumes frais, les fruits frais, la viande crue.

Les aliments les plus pauvres en vitamines sont par contre: les viandes stérilisées (conserves), le lait stérilisé, le chou, la carotte, tous les légumes et fruits desséchés, les farines très blanches, le lard de porc et la mélasse.

Il faut se rappeler que les viandes et le lait sont riches en vitamines, mais qu'ils s'appauvrissent considérablement dès que nous les stérilisons et surtout dès que nous les mettons en conserves.

On ne pourra pas nous faire dire ce que c'est, exactement, que les vitamines, on ne le sait pas encore; l'avenir le dira. Mais il faut tirer une leçon de ce qu'on sait à leur sujet jusqu'à ce jour: pour bien se porter, pour bien s'alimenter, des vitamines!

Ah! vous ne les trouverez comme telles ni sur le marché des halles, ni chez votre boucher, ni à l'épicerie du coin, pas même à la pharmacie, mais vous savez où elles se nichent? C'est dans le pain complet (mais point dans le pain trop blanc), c'est

dans les légumes frais, le beurre, la viande crue. Mangez donc de ces produits plutôt que des farines blanches, des aliments

stérilisés, des légumes secs ou du lard, et employez le moins possible des conserves!

D<sup>r</sup> M<sup>l</sup>.

## RÈGLEMENT pour les concours de la Société militaire sanitaire suisse

Pour les concours de la Société militaire sanitaire suisse, l'Association nomme 4 comités d'exécution composés comme suit:

- I. Comité central (C. C.)
- II. Commission technique (C. T.)
- III. Le Jury (J.)
- IV. Comité d'organisation (C. O.)

Le mode de travail de chacun de ces 4 comités est fixé par un règlement. Ces comités doivent fonctionner d'une manière correcte et impartiale; ils sont responsables de leur gestion vis-à-vis du Comité central. Celui-ci et la Commission technique sont responsables vis-à-vis des tiers.

### Comité central.

#### I.

Art. 1. Les concours ont lieu sur décision de l'assemblée des délégués. Le Comité central en fixe le jour d'un commun accord avec le Comité d'organisation (section de fête).

Art. 2. Le Comité central doit entrer en relations en temps voulu avec la Commission technique pour fixer les travaux de concours. Les travaux obligatoires pour les 3 catégories et les noms des concurrents individuels avec le plan des exercices de leur choix doivent être remis aux sections au mois de décembre ou 5 mois avant les concours. Les sections pourront ainsi choisir leurs travaux de concours lors de leurs assemblées générales ordinaires, ainsi que leurs concur-

reurs individuels, et retourner pour le 31 janvier leur inscription sur formulaire réglementaire.

Art. 3. Les bulletins d'appréciation doivent être remis aux sections avec les diplômes, 3 semaines après le concours.

### Commission technique.

#### II.

Art. 4. La Commission technique est nommée à l'assemblée des délégués sur préavis des sections et proposition du Comité central; elle se compose de 5 membres. Le jury des travaux écrits de concours peut être désigné comme Commission technique.

Art. 5. La Commission technique est chargée des travaux préparatoires pour les concours, savoir:

1. Fixation et publication des exercices obligatoires pour les concours de sections et individuels.
2. Constitution provisoire du jury.
3. Fixation du plan de travail qui sera remis au Comité central pour expédition aux sections.

### Jury.

#### III.

Art. 6. Le Comité central adresse une circulaire aux sections de la Société militaire sanitaire suisse pour qu'elles choisissent des arbitres dans leur sein.

Art. 7. Est éligible tout officier ou sous-officier sanitaire qui a des connaissances