Zeitschrift: Journal suisse d'apiculture
Herausgeber: Société romande d'apiculture
Band: 75 (1978)
Heft: 8

Rubrik: Le milieu naturel

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: 09.12.2025

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

Le milieu naturel

NORMES MINIMES D'UNE ALIMENTATION RATIONNELLE

Le consommateur, acheteur de denrées alimentaires, a le droit de connaître la réalité, le contenu et la qualité des produits qu'il achète et qui servent à maintenir son équilibre biologique ainsi que son état de santé.

Les aliments procurent à l'homme de l'énergie sous forme de glucides, lipides et protides. Ils assurent à l'organisme les éléments constitutifs comme les acides aminés, les vitamines et les sels minéraux si nécessaires à la croissance et à l'entretien des cellules et des tissus.

Le manuel des besoins nutritionnels de l'homme élaboré par l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) en collaboration avec l'Organisation mondiale des Nations Unies pour la santé (OMS), montre quel est le rapport recommandé d'énergie et d'éléments ou de facteurs nutritifs qui doit être assuré par l'ingestion des aliments.

En fonction de l'âge, du sexe et de la dépense d'**énergie** les aliments ingérés **journellement** doivent fournir un certain nombre de calories (kilocalories). Pour un homme adulte déployant une activité modérée on recommande un apport de 3000 calories et pour une femme adulte, toujours avec une activité moyenne, 2200 calories (pendant la grossesse 2550 calories et pendant les six premiers mois d'allaitement 2750 calories). Pour les enfants, adolescents et adolescentes, le nécessaire d'énergie se différencie selon les périodes de croissance et de développement et varie entre 820 et 2190 calories (pour les enfants de 0 à 9 ans), entre 2600 et 3070 pour les adolescents de 10 à 19 ans et entre 2350 et 2310 pour les adolescentes.

Généralement, les aliments (les carburants de l'organisme humain) agissent par l'intermédiaire des glucides (amidon, sucres, et cellulose provenant des céréales, pommes de terre, sucre, **miel, fruits,** légumes), lipides (graisses animales et végétales) et protéines (végétales et animales, respectivement légumineuses, lait, viande, œufs) qu'ils contiennent.

Tous les aliments, même l'alcool, produisent de l'énergie. Mais une **alimentation bien comprise** visant un but énergétique présuppose en premier lieu l'ingestion de glucides et de lipides qui, par leur oxydation, libèrent une grande quantité de calories et non pas l'ingestion de protéines qui en fait sont destinées à constituer et à reconstituer les cellules du corps humain, à la croissance et à la régénération de tous les tissus. **Les protéines** consommées pour obtenir de l'énergie représentent un gaspillage inutile et quand on exagère, un danger même pour la santé. C'est pourquoi, toujours en fonction de l'âge, du sexe, de l'état physiologique et de la dépense d'énergie, on considère le nécessaire quotidien en protéines entre 14 et 30 g pour les enfants, adolescents et adolescentes, et de 37 à 47 g pour les adultes, les femmes enceintes ou qui allaitent. En tant que constituants indispensables de la cellule et comme participant à tous les processus vitaux, les protéines des aliments apportent des acides aminés « essentiels » (qui ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme) comme : la lysine, la méthionine, le tryptophane et autres. En fonction de leur origine, les protéines « supérieures », d'origine animale, contiennent tous les acides aminés essentiels ; les protéines « inférieures » d'origine végétale, sont plus « pauvres » en acides aminés.

Les aliments doivent contenir encore d'autres substances absolument indispensables, parfois à très petite dose, que l'organisme ne peut obtenir que du

dehors, ce sont les **vitamines** dénommées d'après les lettres de l'alphabet, bien qu'à présent on connaisse leurs formules chimiques et leurs noms respectifs. Ainsi, on recommande entre autres, toujours d'après les critères mentionnés, des apports de 250 à 1200 mg de rétinol (vitamine A), de 0,3 à 1,2 mg de thiamine (vitamine B_1), de 0,5 à 1,8 mg de riboflavine (vitamine B_2), 2 mg de pyridoxine (vitamine B_6), de 5,4 à 19,8 mg d'acide nicotinique (vitamine PP), de 60 à 400 μg d'acide folique, de 20 à 30 mg d'acide ascorbique (vitamine C) et d'autres. Se trouvant dans une série d'aliments d'origine végétale et animale, les vitamines remplissent des fonctions multiples dans la biochimie de l'organisme, dans les processus métaboliques, dans le développement et la conservation du système osseux, vasculaire, nerveux, bref elles favorisent tous les processus vitaux. Leurs effets se font voir surtout indirectement, leur absence entraînant les ainsi nommées maladies par carence qui dérèglent la vue, les nerfs, l'hématopoïèse, la nutrition, etc.

Certains **sels et minéraux** sont aussi indispensables à l'organisme. L'alimentation journalière doit comprendre, en moyenne, 1 g de sodium, 2 g de potassium, 1 g de calcium, 0,3 g de magnésium et d'autres. Le nécessaire peut être fourni par des céréales, légumes, fruits et graines, lait, viande, etc.

Le mécanisme complexe qu'est le corps humain réclame, entre autres, d'autres minéraux en quantités infinitésimales, les ainsi nommés oligo-éléments. Il est recommandé d'ingérer par jour, en moyenne, de 8 à 20 mg de fer, de 0,14 à 0,30 mg d'iode, de 0,25 à 0,40 mg de fluor, de 30 à 80 mg de cuivre.

Réunies dans l'éventail harmonieux d'un régime alimentaire complexe, les quantités d'aliments comprenant les sources d'énergie et d'éléments nutritifs forment la **norme physiologique rationnelle** qui représente une ration alimentaire équilibrée par homme et par jour.

Mais les hommes consomment des aliments non pas des rations alimentaires. A peu d'exceptions près, on mange beaucoup. On consomme des aliments en quantités et proportions qui ont leur origine dans les motifs les plus variés, dans des habitudes qui ne sont guère guidées par la raison, par des « principes nutritifs ». Il est nécessaire de former la conscience qu'il faut se nourrir au profit de la santé, en s'adaptant à des conditions d'existence autres que celles qui ont entraîné la tradition des repas copieux.

Mais le mode de vie des nos jours, sous la pression de la vie accélérée et des sollicitations psychique et physique accrues, ainsi que des effets qui découlent de la modification de l'environnement dans des conditions d'urbanisation accélérée, de pollution chimique et phonique, de vie sédentaire, de profession à dépense réduite d'énergie, etc., réclame plus de sagesse et de **discernement.** Une **hygiène alimentaire** s'impose.

Tout en conservant le plaisir et la signification traditionnels, même celui de « bien manger », les mutations de tous les jours impliquent un certain régime alimentaire, propice à **prévenir ce qui peut et doit être évité :** névroses, asthénies, affections chroniques du tube digestif et de l'appareil respiratoire, troubles cardiovasculaires évolutifs (sclérose précoce, affections du cœur et autres). Dans le cadre des multiples relations d'interdépendance existantes aujourd'hui dans son milieu de vie, l'homme — sans « retourner à la nature » au sens simpliste, utopique, qui veut que l'on renonce aux conquêtes de notre civilisation — est conseillé de consommer plus de produits naturels, énergétiques et compensateurs et seulement dans les quantités compatibles avec une existence saine. Donc, alimentation fonctionnelle, harmonisant les préférences et le plaisir avec les nécessités de la profession et du repos, mais aussi avec les exigences de la prophylaxie des « maladies de la civilisation ».

Tiré de « L'Apithérapie aujourd'hui ».