

Zeitschrift:	Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses
Herausgeber:	Alliance de Sociétés Féminines Suisses
Band:	52 (1964)
Heft:	38
Artikel:	L'alcoolisme, erreur alimentaire : thème du 2e Congrès national de France en 1962 : [1ère partie]
Autor:	Wiblé, A.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-270577

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: 14.01.2026

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

FEMMES SUISSES

ET LE MOUVEMENT FÉMINISTE

Fondatrice: ÉMILIE GOURD

Organe officiel des informations de l'Alliance de sociétés féminines suisses

15 février 1964 - N° 38

Parait le troisième samedi du mois

52^e année

BIBLIOTHEQUE DE LA VILLE DE GENÈVE

Rédacteur responsable :
Mme H. Nicod-Robert
Le Lendard
La Conversion (Vd)
Tél. (021) 28 28 09

Administration
et vente au numéro :
Mme Lechner-Wiblé
19, av. L.-Aubert
Genève
Tél. (022) 38 58 78

Publicité :
Annonces Suisses S.A.
1, rue du Vieux-Billard
Genève

Abonnement : (1 an)
Suisse Fr. 7.—
Etranger Fr. 7,75
y compris les numéros spéciaux

Chèques post. I. 11791

AIDEZ-LES
VOUS AUSSI

parce que, coopérateurs, nous désirons que la coopération s'épanouisse aussi dans ces pays d'avenir.



NOTRE AIDE EST INDISPENSABLE

SOMMAIRE

- Page 2: Journée romande de l'IRM, à Zurich
Page 4: Femmes dans les commissions politiques
Le travail des femmes dans un monde en évolution
Page 5: Problèmes posés par la vieillesse
Assistante en radiologie
Page 6: Le cercle infernal d'une pauvreté qui s'érone - Le marché

A travers la presse

Sous le titre :

Le suffrage féminin, maintenant ou jamais !

M. Eric Desceudres écrit un article dans « Cooopération » du 1er février. Nos lectrices en liront sans doute avec grand intérêt cet extrait.

Il existe en Suisse une Association pour le suffrage féminin, qui est à l'œuvre depuis de nombreuses années, et qui accomplit un excellent travail grâce à la collaboration désintéressée de femmes admirables, qui s'imposent à notre respect par leurs compétences, et à notre gratitude par leur inlassable dévouement. Mais cette association, bien qu'elle lutte pour une cause qui nous concerne tous, puisqu'il s'agit, ni plus ni moins, de transformer une demi-démocratie en une démocratie entière, a jamais reçu beaucoup d'appui de la part des hommes, sauf à la veille de votations sur le suffrage féminin.

Il y a là, nous l'avons dit maintes fois dans ce journal, une grave lacune. Il n'est pas élégant, il n'est pas équitable, il n'est pas juste de laisser aux seules organisations féminines le soin de mener une lutte qui nous concerne tous — et qui, finalement, concerne surtout les hommes puisque ce sont eux qu'il s'agit de convaincre, eux qui jouissent aujourd'hui d'un droit qui leur a bel et bien, à l'époque, été donné sans que la majorité d'entre eux le demande !

Parmi les collaborateurs de ce journal, il y avait deux hommes qui avaient épousé la cause du suffrage féminin avec une ardeur particulière et qui ne manquaient pas une occasion de la défendre. C'étaient nos amis Edmond Privat et Georges Thélin. Or, ces deux pionniers nous ont quittés. Ils ont vu se réaliser partiellement l'objectif de leurs vœux, puisque l'égalité des droits politiques a été reconnue aux Vaudais, aux Genevois et aux Neuchâtelois en matière communale et cantonale, mais le but n'est pas atteint. Et l'enthousiasme ne paraît plus particulièrement grand, pour cette cause, parmi les nouvelles générations.

Malin enfin, nous objectera-t-on, pourquoi tant insister là-dessus ? Est-ce important ? La plupart de nos concitoyennes, dans l'ensemble de la Suisse, ne paraissent pas tenir beaucoup à leurs droits civiques, elles ne sont pas malheureuses, elles ne se plaignent pas, elles ne demandent rien. Pourquoi prendre cette affaire au tragique ? Vous dites vous-mêmes que dans dix ou vingt ans le monde aura changé...

Toute chose importe, ou rien n'importe. L'objectif le plus précieux, séparé de l'ensemble qui le rend utile, perd sa signification ; mais le moindre accessoire, lié à l'ensemble, se révèle indispensable. C'est un signe de nos temps matérialistes qu'un enfant même saura reconnaître l'utilité décisive du dernier boulon d'un avion, et qu'un adulte ne verra pas de quoi se prive une collectivité humaine en refusant de rendre justice à une partie de ses membres.

Certes, il ne résultera aucun avantage matériel immédiat de l'institution du suffrage féminin sur le plan fédéral. C'est sans doute pour cela que si peu de gens s'y intéressent. Et c'est justement cela qui est grave. « Mangeons et buvons car demain nous mourrons !... » Ceux qui parlent ainsi sont déjà morts.

Nous attachons de l'importance à cette question parce qu'elle en a beaucoup. Les droits de la personne devraient nous être sacrés, et tout particu-

(Suite en page 6)

L'alcoolisme, erreur alimentaire

Thème du 2^e Congrès national de France en 1962

Les ménagères qui préparent chaque jour les repas destinés à leur famille s'efforcent de varier leurs menus. Elles les varient pour éviter la monotony qui provoque à la longue le dégoût. Et ce dégoût est une réaction saine de notre organisme qui nous avertit que notre nourriture ne contient pas tous les éléments nécessaires et qu'elle n'est pas équilibrée. Pour conserver la santé, il est important d'absorber des aliments variés, en proportion harmonieuse. La diététique est aujourd'hui une science qui étudie les proportions convenant à l'organisme en général ou à des cas particuliers en état de déséquilibre physiologique.

Les agents du déséquilibre

Certaines substances qu'on croit inoffensives deviennent nocives quand elles sont prises à des doses exagérées. Ainsi, une dose exagérée de lactose est mortelle.

Les sucreries absorbées en dehors des repas, lorsqu'elles ne se trouvent pas accompagnées de vitamine B, forment aussi un poison dans notre corps. Voilà comment nous laissons s'intoxiquer nos enfants. L'alcool est également une substance que l'organisme ne tolère qu'à une dose faible et précise, c'est le type même des substances de déséquilibre.

Des expériences médicales ont prouvé qu'un adulte normal ne peut « brûler », c'est-à-dire tolérer, en vingt-quatre heures, qu'un gramme d'alcool par kilo du poids de son corps. Cette dose représente environ un litre de vin pour un homme et trois quarts de litre pour une femme, puisque les femmes pèsent, en moyenne, moins que les hommes.

Les excitants

Nous avons parlé plus haut des aliments qui, pris tous les jours et à tous les repas, lassent et écoeurent. Malheureusement, l'alcool n'est pas de ce style ; c'est un excitant et, plus on en prend, plus on en a envie d'en prendre, plus on dépasse la dose normale, plus le besoin d'en boire davantage s'accentue, provoquant petit à petit l'empoisonnement de l'organisme et les maladies de l'alcoolisme : l'irritation gastrique, les lésions de l'appareil digestif et très fréquemment, plus tard, la cyphrose du foie qui ne pardonne pas.

D'autre part, tout abus de consommation d'alcool est susceptible de troubler, même sans ivresse apparente, le fonctionnement cérébral, en déséquilibrant la nutrition. On sait les terribles conséquences des troubles cérébraux : altération du caractère, désorganisation de la vie de famille, accidents mortels sur la route par des conducteurs qui ne maîtrisent pas leur machine.

Toutefois si, dans tous les temps et dans tous les pays, les boissons alcooliques ont conservé une telle faveur, ce n'est pas seulement parce qu'elles flattent le goût et suscitent un besoin toujours plus insistant, mais parce qu'elles créent une impression d'euphorie, d'optimisme apprécié par tous ceux que leur situation personnelle ou sociale, maintient dans un état de tension, voire d'anxiété. Il importe donc de créer ou de rétablir tant que l'on peut un milieu social ou familial serein, calme, détendu.

Menus et rations alimentaires complètes

Mais, revenons à l'aspect alimentaire de notre vie quotidienne, car on pense à juste raison que l'équilibre de la ration nutritive, dont nous avons parlé au début de cet article est une condition première de la lutte contre l'abus de boissons alcooliques. Il est donc extrêmement important que les femmes fournissent à leur famille des repas judicieusement conçus. Ce souci de composer harmonieusement les repas est nécessaire tout d'abord à la santé des enfants, et nous pensons intéresser nos lectrices en leur donnant ici l'exemple d'une journée de menus pour enfants en colonie de vacances. On sait que ces menus sont scientifiquement calculés en France et imposés aux directeurs de colonies :

- 8 h. déjeuner : lait (avec chicorée ou chocolat), pain, beurre, confiture, entremets sucré (riz, semoule ou tapioca)
12 h. dîner : salade tomates, roastbeef, pommes rissolées, prunes
16 h. goûter : pain, bâton de chocolat, citronnade très sucrée
19 h. souper : potage, macédoine de légumes, camembert, crème aux fruits eau fraîche et sapide toujours à disposition pour les enfants.

Notre commission romande des consommatrices a publié une petite brochure donnant des indications précieuses pour combiner des repas simples mais offrant les éléments nécessaires à l'organisme¹.

En France, où l'on est particulièrement sensible à l'art culinaire, où les gens les plus modestes désirent des repas bien apprêtés, les

¹ Comment nourrir une famille et la bien nourrir ?

entreprises se sont inquiétées de fournir à leur personnel des cantines offrant une nourriture alléchante et complète. Partant de ce principe : « L'homme qui boit est un homme qui a faim », elles rivalisent d'ingéniosité. Nous citons ici la carte quotidienne des mets proposés à la cantine d'une entreprise comptant des milliers d'ouvriers, employés, ingénieurs et directeurs qui mangent ensemble, voisinant aux mêmes tables... Ils peuvent choisir sur la carte selon leurs goûts, leur régime particulier et selon la somme qu'ils veulent dépenser :

- quatre hors-d'œuvre (dont deux crudités)
— trois plats de viande froide (bœuf, veau, mouton)
— trois plats de viande chaude (deux viandes grillées, une viande en sauce)
— pommes de terre vapeur et trois légumes de saison
— fruits de saison
— fromages frais et secs
— entremets sucrés, gâteaux secs (la pâtisserie débite 700 à 800 gâteaux par jour)
— boissons variées : flacons de 200 cc. vin rouge, blanc, rosé, bière, eau minérale, jus de fruits ; mais sur toutes les tables on trouve des carafes d'eau fraîche et sapide
Une fois par semaine :
— deux plats de poisson
Deux fois par semaine :
— un plat de haute gastronomie (civet de lièvre, demi-pêcheur sur canapé, pâté rôti, homard à l'américaine, langouste mayonnaise).

(Suite en page 5)

Propriété par étage ou expulsion par étage ?

Il y a quelques semaines, une nouvelle loi fédérale a été adoptée par la Chambre, loi qui rendra possible la vente d'immeubles par étage, dès que le délai référendaire expirera, soit le 18 mars prochain.

Cette modification de notre Code civil partait, il faut le dire, d'un bon mouvement et serait sans doute tout à fait judicieux dans des circonstances normales. Or, notre marché du logement est, on ne le sait que trop, loin d'être satisfaisant. Quel but désirait-on atteindre par cette loi ? Rendre accessible la propriété immobilière à toute une large tranche de la population qui ne peut pas, ou ne veut pas, se rendre propriétaire d'un immeuble hors de ville et qui n'a pas les possibilités financières d'acquérir un immeuble urbain. On pensait aussi offrir la sécurité aux locataires toujours exposés à l'expulsion.

A côté de ces avantages, certains conseillers nationaux ont tout de suite vu pointer des dangers certains. N'allait-on pas donner une impulsion nouvelle à la spéculation qu'on s'efforce de freiner par ailleurs ? La nouvelle loi ne sonnera-t-elle pas le glas des derniers appartements bon marché, soumis au contrôle des prix, puisque leur vente, elle, n'est soumise à aucune ordonnance et peut se fixer pratiquement à n'importe quel prix ? Quant aux locataires qui ne pourront pas acheter leur appartement, et dont la jouissance sera réclamée par le nouveau propriétaire, ils ne bénéficieront d'aucune protection légale et devront quitter les lieux rapidement.

A ces craintes, le Conseil fédéral a répondu que, juridiquement, il était impossible de protéger certains locataires (dont l'appartement

(Suite en page 6)

A nos abonnés

L'administratrice du journal « Femmes suisses et le Mouvement féministe » remercie toutes les personnes qui ont manifesté leur intérêt envers le journal en acquittant leur abonnement, souvent accompagné d'un don.

Elle engage vivement les retardataires à effectuer leur paiement au plus vite. Dès la fin de février, elle enverra des rappels individuels. L'abonnement est donc de 7 fr., mais en versant 10 fr., il est possible de devenir membre individuel de la Commission romande des consommatrices, dont l'effort si utile est apprécié de chacun.

(Suite en page 6)