**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:** 58 (1970)

**Heft:** 12

**Artikel:** Cigarettes, santé publique, efforts gouvernementaux

Autor: [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-272726

# 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:** 30.11.2025

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

# **UN CASSE-TÊTE:**

# LE BUDGET ALIMENTAIRE

Ce fameux budget alimentaire, qui donne des cheveux blancs à bien des ménagères, vu la montée régulière du coût de la vie, est extrêmement variable d'une famille à une autre. Il dépend à la fois du salaire du chef de famille, du nombre de personnes parta-geant la même table, de l'appétit de chacun des membres de la famille, du fait que la mère de famille travaille ou non au dehors, et du fait que la famille est gourmande ou a des goûts simples. Nous avons essayé d'établir une moyenne, en choisissant trois

catégories de familles de quatre personnes (deux grandes personnes et deux enfants).

Dans la première catégorie, le chef de famille a un salaire élevé, la mère de famille non seulement ne travaille pas au dehors, mais encore n'aime pas faire la cuisine, et tous les membres de la famille sont gourmands. On y achète des plats tout faits, donc chers, en principe toujours les meilleurs morceaux, et l'on ne veut ismais manor deux fais la même de la manor de la man chers, en principe toujours les meilleurs morceaux, et i on ne veut jamais manger deux fois la même chose, même s'il s'agit du même plat apprêté autrement. Les restes vont donc à la poubelle. Résultat : dépense quotidienne de 30 à 40 francs pour la nourriture uniquement, et de 50, voire 60 ou 70 francs quand il y a des invités.

Dans la troisième catégorie, le chef de famille a un petit salaire, la mère de famille ne travaille pas, mais adore cuisiner pour les siens et gère son petit budget avec économie, tirant parti de tout et surtout des restes. Les membres de la famille ont des goûts simples. On n'aime pas particulièrement la viande. Aussi, aux rares biftecks hachés ces gens préférent-ils les plats au fromage : gratin, croûtes au fromage, raclette, fondue. On achète, en moyenne, 1 kilo de fromage par semaine. La ménagère compte, ici, entre 2 fr. 50 et 4 francs par jour et par personne (2 fr. 50 par enfant, 3 francs pour elle et 4 francs pour le mari, à cause du vin), ce qui lui donne une moyenne quotidienne de 12 francs.

SAMEDI

Boucherie

4 biftecks

LISTE DE SES ACHATS

**DURANT UNE SEMAINE** 

4 Diffecks

Migros:
500 gr d'oignons
chou-fleur
8 pommes Jonathan (910 gr)
1 kg 500 de pommes de terre
extrait vitamineux (genre Cénovis(
1 bouquet de persil
4 berlingots de lait-drink (soit
4 litres à Fr 0.80)
1 bouteille de limonade (Aproz

1 bouteille de limonade (Aproz

boîte d'abricots (le luxe du

6 portions de camembert
1 kg de riz vitaminé
1 bouteille de jus de pomme
1 salade scarole
1 salade chicorée
1 kg de carottes
1 yoghourt familial nature
1 yoghourt familial nature
200 gr de beurre
0 yoghourts aux fruits
6 œufs du jour, à gober
1 bouteille d'huille d'arachide
(1 litre)
1 potage volaille
100pfratives:

Coopératives :
1 bouteille de vin (1 litre)
Total pour le week-end

oopératives :

1 berlingot de lait pasteurisé
1 litre de limonade
fromage blanc maigre
2 bouquets de persil
2 paquets de zwiebacks Ro-land (vente spéciale dite
« action »)
2 pots de confiture
2 petits paquets de viande
séchée des Grisons
Total (désormais en l'ab-sence du père)

Migros : Fromage 1 berlingot de lait pasteurisé (1 litre) raisin

aisin
gâteau au séré
séré maigre
yoghourts
romage râpé (pour le riz)
œufs du jour, à gober
bouteille d'Aproz citron
(avec bouteille)

2 biftecks de cheval à 1 franc

 rrancnes de foie de veau
 Coopératives:
 5 yoghourts à Fr. 0.45
 1 litre de lait pasteurisé
 2 paquets de zwiebacks Roland 2 tranches de foie de veau

Boucherie chevaline

Boucherie:

LUNDI

MARDI

Coopératives :

citron avec bouteille) 13 clémentines (820 gr)

dimanche!)
6 portions de camembert

Fr. 6.40

3.20

1.25

1.50

Fr. 0.90

4.90

1.45

12.60

Fr. 2.90

Nous nous sommes arrêtées à la deuxième catégorie, particulièrement caractéristique puisqu'elle contient tous les poblèmes à la fois : gain moyen, la mère travaille au dehors, le père n'est à la maison que du vendredi soir au lundi matin, et tous les membres de la famille mangent simplement et sainement, les enfants autant que le père, et la mère « comptant pour beurre », comme elle dit, puis-

qu'elle mange comme un oiseau. lci tout est rationnel. La mère n'a pas le temps de cuisiner, mais elle a des principes de diététique auxquels elle tient pour les siens et pour elle-même. Pour elle, cuisiner c'est tuer les vitamines par la cuisson, et c'est multiplier sauces et les préparations diverses, en général mauvaises pour le foie et la ligne. Donc, elle achète le strict nécessaire, c'est-à-dire un condensé nutritif judicieux qui permet à sa famille de rester en bonne santé. En général, elle ne se sert qu'à la Migros, aux Coopé-ratives et à la boucherie chevaline, excepté le « jour du foie de veau » et certains samedis où, en l'honneur du retour de son mari, elle se rend à la boucherie.

paraissant le troisième samedi du mois Organe officiel des informations

de l'Alliance de sociétés fémi-nines suisses Présidente du comité du journal Jacqueline Berenstein-Wavre

Rédactrice responsable Huguette Nicod-Robert Le Crêt-des-Pierres 1092 Belmont

Administration Monique Lechner-Wiblé 19, av. Louis-Aubert 1206 Genève

Tél. (022) 46 52 00 C.C.P. 12 - 11791 Publicité Annonces-suisses S.A. 1, rue du Vieux-Billard 1205 Genève

Abonnement an : Suisse

Suisse Fr. 10.— étranger Fr. 11.— de soutien Fr. 15.— Imprimerie Nationale, Genève

Boucherie chevaline: 2 biftecks de cheval à 1 franc 2.— Migros:

4 yoghourts aux fruits
2 bouquets de persil
915 gr de raisin
1 litre lait-drink
1 bouteille d'Aproz citron
(avac bouteille) 0.30 1.65 0.80 (avec bouteille)
1 paquet de Birchermüesli 8.85

VENDREDI (le père de famille est là pour le souper)

Coopératives : Fr. 1 bouteille de jus de pommes (1 litre) 0.90 1 bouteille de vin (1 litre) 2.20 0.95 pommes
1 pain
1 yoghourt familial
4 yoghourts Yoplaît
1 boîte de thon
200 gr de beurre
julienne de légumes émincés
pour la salade
bâtonnets de poisson surgelé (croustilles)
1 tube de mayonnaise
2 truites congelées 0.55 0.90 2.20 2.70 0.80 5.50 22.25

bouteilles contenant les bcissons ont été comptées, vu que la mère les fait rendre par ses en-fants, lesquels se font ainsi leur argent de poche!)

Nos lectrices s'étonneront du fait que cette famille paraît se pas-ser complètement de légumes en semaine, lorsque le père n'est pas là. En fait, la mère de famille, qui ia. En fait, la mere de familie, qui travaille au dehors, menant de front plusieurs activités professionnelles fort astreignantes, n'i le temps ni de faire cuire autre chose que du lait ou des biffecks, ni, souvent, de manger autre chose que du lait ou des principales de la company qu'un yoghourt (ce qui explique certains chiffres plutôt étonnants...). Mais, comme nous l'avons dit plus haut, tout est rationnel chez ces gens, qui pensent qu'il vaut mieux grignoter un bouquet de persil cru (pour 100 gr. 200 000 unités de vitamines A et 100 de vitamines C !) plutôt que d'avaler telle quantité de légumes cuits ayant perdu une bonne partie de leurs propriétés à la cuisson. De plus, la mère de famille, ayant passé la querantaine, pense qu'il vaut mieux pour elle tout est rationnel chez ramille, ayant passe la quarantaine, pense qu'il vaut mieux pour elle ne manger de la viande que le dimanche, la viande étant source de cholestérol à partir d'un certain âge. Enfin, elle ne donne jamais de pâtes aux siens, les pâtes, selon elle, faisant engraisser leur consommateur sans rien apporter de vraiment utile à l'organisme.

Il y a quelque temps, une société de consommatrices, sauf erreur, avait publié un tableau montrant comment on pouvait s'en tirer avec 2 francs par jour et par personne. En fait, ce tableau ne pouvait concerner que des gens au régime ou particulièrement pris par un travail intellectuel absorbant. Car chacun intellectuel absorbant. Car chacun sait que, le dimanche, par exemple, quand la famille est réunie et n'a rien d'autre à faire qu'à regarder la télévision, les pères de famille « sirotent » volontiers en croquant des biscuits secs, pendant que le reste de la famille avale volontiers un bonne quantité de fruits frais ou secs, yoghourts, biscuits, gâteaux. Du reste, le coût de la vie a, depuis, bien augmenté...

La liste de coût de la nourriture d'une semaine que nous vous avons présentée plus haut nous paraît faire partie de la moyenne : 5 francs par jour et par personne, environ. C'est ce qu'il faut compter si l'on veut une nourriture adaptée aux besoins, c'est-à-dire faite de : protéines et vitamine B<sub>1</sub> (viande,

proteines et vitalinie B (vialue, poisson ou œufs); protéines avec calcium et vitamine B₂ (lait ou fromage); lipides et vitamine A (beurre); acides gras essentiels (huile); glucides et vitamine B₁ (pain ou céréales) :

minéraux avec vitamines A et C

minéraux et vitamine B (léqumes); glucides et potassium (pommes

de terre).

Mais voici pour terminer, une liste d'aliments en crescendo, c'est-à-dire du moins au plus coûteux, à proportions égales :

- 1. pommes de terre 2. lait
- 3. pommes
- choux blancs 5. carottes
- 6. tomates
- 7. pain
- 8. farine complète
- 9. oranges
- 10. sucre
- 11. semoule
- 12. riz
- 13. pâtes alimentaires
- 14. haricots secs
- 15. bananes 16. confiture
- 17. huile d'arachide 18. œufs
- 19, fromage
- 20. cacao 21. beurre
- 22. lard
- 23. sardines
- 24. bœuf
- 25. poisson préparé 26. jambon

A remarquer, cependant, que l'huile, par exemple, relativement onéreuse est d'un bon rendement calorique, puisque 11 grammes suffisent pour fournir 100 calories. Avec des légumes bon marché, au contraire, comme la carotte ou le chou, il faut près de 300 grammes pour se procurer les 100 calories désirées, et celles-ci reviennent finalement quatre à cinq fois plus cher que l'huile!

L'Helvétie

# 

### Notre tâche...

- Nous croyons trop, nous autres parents et éducateurs, que lorsque nous avons enseigné à nos en-fants à gagner leur vie, à gagner de l'argent, notre tâ-che est finie. Or, si nous ne leur enseignons pas à bien dépenser cet argent, à en tirer le maximum, nous n'avons rien fait! Virgina Knauer,

conseillère du président Nixon pour les problèmes des consommateurs.





Annonces Suisses SA



# Cigarettes, santé publique, efforts gouvernementaux

Aux ETATS-UNIS, sous le slogan « Si vous ne pouvez vous passer de tumer, prenez au moins certaines précautions », le Service de la santé publique a lancé une campagne dont les buts sont les suivants :

1. réduire la consommation journalière individuelle de cigarettes;

2. réduire la profondeur de l'inhalation:

- tion ; réduire le nombre d'inhalations par
- cigarette: convaincre les fumeurs de jeter des
- mégots plus longs; encourager l'usage de cigarettes moins chargées en goudron et en

mons unaryes on grand and an anoncé qu'elle a abaissé la teneur en goudron et en nicotine des cigarettes qu'elle produit.

goudron et en nicotine des cigarettes qu'elle produit.

Au JAPON la régie, qui est un établissement semi-public, a fait part de son intention de lancer sur le marché en 1970 trois nouvelles marques de cigarettes nettement moins chargées en goudron et en nicotine. En outre, on conseillera aux tumeurs de jeter le dernier tiers de leurs cigarettes.

En SUEDE et aux ETATS-UNIS, les résultats d'analyse de la teneur en substances nocives de la plupart des marques de cigarettes ont été communiqués au public.

Au CANADA une commission parlementaire a publié récemment un raport fixant les teneurs maximales admissibles pour le goudron et la nicotine.

En SUISSE, une publicité intensive pour les cigarettes pousse les jeunes à tumer de plus en plus...