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: 61 (1973)

Heft: 5

Artikel: Rassurez-vous

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-273372

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: 24.11.2025

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

La diététique familiale Halte à l'obésité, à l'artériosclérose et au diabète!

Les desserts tout prêts, les pâtisseries alléchantes. le niveau de la vie qui augmente - on ne peut plus recevoir les Dupont sans leur offrir un rôti, ils nous font toujours du gigot les voitures et le travail de bureau, voilà qui modifie considérablement la diététique moderne. D'une part, nos besoins caloriques diminuent, d'autre part la teneur de nos repas est de plus en plus riche. Et la cellulite nous envahit, les femmes s'arrachent les cheveux en portant des sous-vêtements qui font transpirer — c'est très désagréable, mais l'efficacité... — les adolescents obèses passent de leur vélomoteur à leur lit (avec une réserve de bandes dessinées) les joues gonflées de chewing-gum et le cœur déses-péré, les hommes se lamentent sur leur brioche naissante... La porte est ouverte à l'artériosclérose, à la maladie cardiaque ou au diabète de l'adulte. Acheter un bicyclette d'appartement, se ruiner en aliment dits « diététiques » n'est peut-être pas la bonne solution. Comme le dit une diététicienne du Centre romand d'informations en agriculture et alimentation (CRIA), la première notion à garder est celle d'équilibre alimentaire, de variété et de bon sens.

Nous publions ici l'enquête de cette diététicienne qui per-

mettra à toutes les femmes de savoir comment nourrir leur famille. L'article est long, certes, mais d'un intérêt si évident qu'il nous a paru important de le publier.

TABLEAU I La valeur des aliments par rapport à nos besoins

Rôle	Apport alimentaire	Se trouvent dans	
Aliments de construction	forment nos muscles, notre sang, une partie de l'os, etc., protéines	viande, poissons, œufs lait et produits laitiers céréales, légumes secs : moins complets, doivent être combinés	
	constituent les tissus osseux : calcium	avec 1 et 2). lait et produits laitiers	
Catalyseurs (permettent les réactions chimiques)	vitamines A et D (crois- sance)	jaune d'œuf, foie de pois- son, beurre	
	vitamine C (défense)	légumes et fruits frais	
INDISPENSABLES	vitamines du groupe B (système nerveux)	lait, fromages, céréales complètes, légumes secs, viande, poisson	
	minéraux et oligo-élé- ments (vie de la cellule) : sodium, potassium, zinc, iode, etc.	tous les aliments : alimentation variée !	
Eau INDISPENSABLE	forme 66 % de notre corps, permet la vie	tous les aliments, bois- sons	
Cellulose INDISPENSABLE	évite la constipation	fruits et légumes	
Aliments énergétiques SELON LES BESOINS (excès = obésité)	les graisses, énergie de réserve, mobilisée lente- ment	tous les corps gras, les viandes et les fromages gras	
	les sucres, énergie rapi- dement utilisée (les protéines : rôle éner- génétique secondaire)	sucre, miel, confiture, fruits et légumes farineux, pommes de terre	

Ainsi que vous pouvez le remar-quer, tous les aliments, sauf les sucres purs, se retrouvent dans les catégo-ries indispensables ; ce schéma, mieux que de longs discours, met en évi-dence la nécessité de varier l'alimen-

Toute omission systématique risque de déclencher une carence qui ne

Toute omission systématique risque de déclencher une carence qui ne peut ne pas être évidente médicalement parlant mais se traduira par des accès de fatigue irrépressibles, par une nervosité accrue ou une sensibilité particulière aux infections.

Tour régime, en particulier amaigrisscrit ou suivi, peut avoir des conséquences graves.

D'autre part, ce tableau doit également nous permettre de nous rendre compte que certains aliments d'un coût très différent ont une valeur alimentaire semblable (viande et poisson, viande et fromage) et que remplacer l'un par l'autre une ou deux fois par semaine peut contribuer à alléger la semaine peut contribuer à alléger

part de l'alimentation dans le budget familial.

SURGELÉS

Le choix des aliments sera toujours Le choix des aliments sera toujours conditionné par leur état de fraîcheur, leur propreté. Les conserves et les surgelés ont actuellement une valeur alimentaire excellement, proviennent souvent de cultures dans lesquelles l'emploi des insecticides est sévèrement contrôlé, et offrent une garantie de qualité nutritionnelle très intéressante.

sante.

Il convient également de faire remarquer que la valeur des protéines
des viandes blanches ou rouges est similaire et qu'il ne faut donc pas forcer un enfant à manger un steak saignant pour se « remonter » s'il - ne l'aime pas. Cette notion peut égale-ment être facteur d'économie, le poulet étant moins cher que le roastbeef..

Terminons ce commentaire en gnalant que, lorsqu'une des catégories alimentaires n'est pas acceptée par

TABLEAU II

Les besoins alimentaires quotidiens de différents consommateurs					
Aliments	Enfant (8 ans)	Adolescent (15 ans)	Adulte	Personne âgée active	
Lait ou yogourt	600 ml	500 ml	350 ml	400 ml	
Fromage gruyère	20-30 g	60-75 g	40 g	30 g	
Viande ou poisson	80 g	150-200 g	100-150 g	100-150 g	
Œufs (par semaine)	3	4	4	3	
Légumes frais (la moitié utilisée crue)	150 g	200 g	300 g	250 g	
Fruits frais (la moitié utilisée crue)	150 g	250 g	200 g	200 g	
Pommes de terre (cuites) Pâtes, riz	200 g	250-300 g	300-350 g	300 g	
Pain	100-150 g	200-250 g	250 g	250 g	
Céréales, légumes secs (potages)	30 g	40 g	50 g	30 g	
Sucre — produits sucrés (confiture, miel, boissons su- crées)	8 m. sucre 40 g	8-10 m. s. 40-50 g	8-10 m. s. ,50 g	8-10 m. s. 50 g	
Beurre	20 g	30-40 g	20 g	20 g	
Huile	10 g	20 g	30 g	20 g	

le consommateur, il convient de la remplacer par une autre équivalente (le lait peut remplacer la viande) ou s'il n'existe pas d'équivalent (par exemple les produits laitiers sont les seuls à apporter suffisamment de calcium) l'ingéniosité de la maîtresse de maison doit s'appliquer à le dissimuler: pour le lait et ses dérivés, sous forme de béchamelles, de flans, de rémes, de soufflés, de gratins, de potages au lait. Ces chiffres ont évidemment une va-

Ces chiffres ont évidemment une valeur indicative et nul trouble de santé n'est à craindre s'ils ne sont pas res-pectés à la lettre. Ils ont été tirés d'indications fournies par les ouvra-ges du professeur Trémolières, de ges du professeur Trémolières, de Mme Randoin, des tables de compo tion de Geigy. Voici comment les utiliser:

L'ERREUR DU BIFTECK

Boissons

Fau naturelle

L'ERREUR DU BIFTECK

Les indications données sont plutôt des maximums. Cependant, si un membre de la famille a une activité particulièrement importante, on augmentera surtout la quantité de farineux et de fruits, ainsi que celles des produits laitiers. Contrairement à ce qu'on croit, le bon bifteck ne favorise pas l'effort musculaire, et si quelqu'un a besoin d'un supplément de viande, c'est l'ado-

Si une des personnes de la famille Si une des personnes de la famille mange en cantine, il est bon de l'interroger sur le repas pris au dehors et on peut alors essayer de corriger le déséquilibre alimentaire ainsi créé. Ces repas communautaires sont en général trop gras et manquent de crudités; le repas du soir évitera donc sauces et charcuterie et comportera une crudité (fruit ou légumes) au minimum au minimum.

SUCRE

Encore et toujours, il nous faut faire attention au sucre. Vous pouvez remarquer que les quantités prévues sont en général couvertes par la confliture et le dessert sucré du jour. Remplacez donc les bonbons par des fruits secs, moins nocifs pour les dents et, dès la petite enfance, évitez de présenter les sucreries comme une récompense

ALCOOL

ALCOOL

Ce résumé indique clairement le choix à faire. Pour nos désaltérer, les seules boissons valables sont l'eau, les tisanes, le thé ou le café. Les boissons alcoolisées ne sont pas nocives en petites quantités (un demi-litre pour un homme, un quart de litre pour une femme ou une personne âgée). Ces

Valeur alimentaire

eau de boisson de qualité suffisante. Apporte du

TABLEAU III Classification des boissons 1) boissons sans valeur calorique

Caractéristiques

de source ou de lac généralement désinfectée

		calcium
Eaux minérales non gazeuses	 riches en sels miné- raux 	eaux-médicaments, ne peuvent être consommées comme eaux de table. Riches en sel.
	pauvres en minéraux, dites diurétiques	Peuvent être utilisées tous les jours ; ne font pas de miracles
Eaux minérales gazeuses	adjonction de gaz carbo- nique	souvent mal tolérées; à consommer modérément! riches en sel
Thé et café	infusion de grains ou de feuilles spécialement pré- parées	propriétés excitantes re- connues, que l'on peut éliminer par traitement chimique. Ne pas abuser
Tisanes	infusions ou décoctions de plantes (feuilles, fruits, graines, écorces, etc.)	propriétés curatives plus ou moins réelles, suivant le soin apporté à la con- servation
boissons avec valeur	calorique	
Boissons	Caractéristiques	Valeur alimentaire
Sirops Eaux gazeuses aroma- tisées	généralement à base de produits artificiels et de	aucune valeur diététique, favorisent l'obésité et les caries, les troubles diges-
45 cal/dl	sucre	tifs; réduire au minimum ou supprimer
	souvent de très bonne qualité, en boîte, bouteille ou surgelé	tifs; réduire au minimum
45 cal/dl Jus de fruits ou de légumes purs	souvent de très bonne qualité, en boîte, bouteille	tifs; réduire au minimum ou supprimer apportent des calories (à déduire de la ration) vita-
45 cal/dl Jus de fruits ou de légumes purs 40-50 cal/dl Jus de fruits dilués	souvent de très bonne qualité, en boîte, bouteille ou surgelé avec ou sans adjonction de sucre ou de gaz car-	tifs; réduire au minimum ou supprimer apportent des calories (à déduire de la ration) vita- mines, sels minéraux valeur nutritionnelle moin- dre que les jus purs mais

duits artificiels)

lescent ou la future maman, mais pas le travailleur manuel. Les œufs, donnés pour plus de com-modité en unités par semaine, seront utilisés soit pour un repas du soir, soit pour enrichir une préparation.

soit pour enrichir une preparation.

Comme on peut le remarquer, la quantité de produits laitiers, de viande et de fruits est plus importante pour certaines catégories de consommateurs que d'autres. Les quantités des repas principaux seront calculées pour les adultes, et des suppléments seront donnés aux repas intermédiaires.

Exemple pour l'adolescent : 10 heu-es : sandwich au fromage ou à la

15 heures : un fruit, un verre de lait ou aromatisé

Exemple pour la personne âgée : 15 heures : un morceau de pain et de fromage ou un entremet au lait.

nomage ou un entremet au lait.

Il sera utile de prévoir chaque jour un dessert à base de lait, pour assurer l'apport calcique de toute la famille (yogourt, flan, crème, séré aux fruits, etc.).

PETIT DÉJEUNER

Ne pas oublier de faire un minimum de trois repas par jour (il est nocif de sauter des repas). essayer de prendre un petit déjeuner copieux (nous brûlons près de la moitié de nos calories dans les premières heures du matin) et comportant des aliments pretidiques.

mé sans inconvénients! quantités, assez faibles, permettent de prendre sans danger un apéritif, un pousse-caté ou un cocktail de temps à autre. Il faut cependant se rendre compte que la consommation d'alcool augmente notre ration calorique et accroît notre besoin en vitamines et en protéines. Si ces compléments ne sont nas apportés par l'alimentation sont pas apportés par l'alimentation, les toxines alcooliques auront le champ libre pour s'attaquer à notre orga-nisme. Et, à partir d'un certain degré d'intoxication, même une alimentation enrichie ne suffit plus à prévenir les

Toutes les boissons contenant des calories doivent être considérées com-me des aliments et remplaceront donc l'aliment correspondant. Les boisson sucrées remplacent le sucre ou l

confiture.
Les jus de fruits ou de légumes diminuent la quantité de fruits ou de légumes nécessaires dans la ration.
Les boissons au lait peuvent remplacer une partie des produits laitiers recommandés.
Si vous avez suivi clairement indications et tableaux, vous vous serez rendu compte que notre alimentation ne pèche pas par manque mais par excès. Ce phénomène ne se traduit pas toujours par une prise de poids car l'organisme a une grande faculté car l'organisme a une grande faculté d'adaptation, mais souvent par des troubles à long terme, qu'une diétêti-que familiale peut vous aider à éviter! (CRIA) A. N.,

A. N., diététicienne.

Les petits inconvénients du nettoyage chimique...

Les mauvaises surprises que vous risquez en donnant vos vêtements au nettoyage chimique - une robe que vous pouvez donner à votre petite nièce, tant elle a rétréci, un trou là où il y avait une tache, etc. sont pas sans possibilités de recours. Les litiges peuvent en effet être soumis à une commission paritaire. La Fédération romande des consommatrices communique aujourd'hui le bilan 1972 de cette commission.

La commission paritaire pour la liquidation des litiges résultant d'un nettoyage chimique, qui est composée de trois représentants des entreprises

nettoyage chimique, qui est composée de Irois représentants des entreprises de nettoyage chimique, trois représentants des consommateurs et d'un expett de l'industrie des textiles, a jugé au cours de l'année 1972 406 cas.

Dans 30 % des cas, une erreur a été commise dans l'entreprise de nettoyage chimique, et le nettoyeur a dù dédommager le consommateur.

Dans 47 % dese cas, la responsabilité incombe à l'industrie des textiles, soit que l'article ait été muni d'une éti incombe à l'industrie des textiles, soit que l'article ait été muni d'une étiquette d'entretien fausse, soit qu'il présente un défaut de fabrication.

Or la commission paritaire n'a aucun moyen d'obliger l'industrie des textiles à assumer ses responsabilités et doit donc dans ce cas-là refuser la plainte. Les organisations des consommateur de s'adresser au magasin qui a vendu l'article en question, en présentant la décision de la commission paritaire qui fait oftice d'avis autorisé. Ces démarches sont néanmoins souvent difficiles et décourageantes.

Actuellement, l'expert de l'industrie des textiles ne participe qu'à titre consultatif aux travaux de la commission.

Actuellement, l'expert de l'industrie des textiles ne participe qu'à titre consultatif aux travaux de la commission. Les chiffres du rapport 1972 montreur qu'une participation à part entière de l'industrie des textiles aux travaux de la commission partisire est devenue la commission paritaire est devenue indispensable. Un élargissement de la commission on dans ce sens très favorablement accueilli associations des consommateurs qui espèrent vivement que les organismes de l'industrie des textiles compren de l'industrie des textiles con dront l'intérêt et la nécessité collaboration.



Une image du nettoyage à sec

Rassurez-vous:

Non, il n'a jamais été question de faire de la publicité pour une cigarette dans « Femmes Suisses ». Nous sommes trop conscientes du caractère malfaisant du tabac pour caractere maliaisant du tabac pour accepter une telle propagande. Précisons, pour celles qui ont eu des doutes, que cette annonce faisait partie d'un article sur la protection des consommateurs, qu'à

des doutes, que cette annonce lassait partie d'un article sur la protection des consommateurs, qu'à
son propos, le journaliste interviewé
— Marc Schindler — parlait de
rubblicité scandaleuse», et que
nous avions soigneusement enlevé
le nom de la cigarette. Ce qui aurait été un peu ennuyeux si nous
avions voulu la promouvofir... Nous
avons publié cette photo et le texte
publicitaire qui l'accompagne « Retrouvez la joie de respirer la vie...
toute la vie (...)» afin d'apporter un
exemple frappant des abus incroyables — voire ici criminels — auxquels se livre la publicité.

Nous pensons ainsi jouer notre
rôle de journal féministe.