

**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:** 11.01.2026

**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 ascenseurs, 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 envoit, 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 vélo à leur lit (avec une réserve de bandes dessinées) les joues gonflées de chewing-gum et le cœur désespéré, 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 permettra 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	1) viande, poissons, œufs 2) lait et produits laitiers 3) céréales, légumes secs : moins complets, doivent être combinés avec 1 et 2.
INDISPENSABLES	constituent les tissus osseux : calcium	lait et produits laitiers
Catalyseurs (permettent les réactions chimiques)	vitamines A et D (croissance) vitamine C (défense) vitamines du groupe B (système nerveux)	jaune d'œuf, foie de poisson, beurre légumes et fruits frais lait, fromages, céréales complètes, légumes secs, viande, poisson
INDISPENSABLES	minéraux et oligo-éléments (vie de la cellule) : sodium, potassium, zinc, iodé, etc.	tous les éléments : alimentation variée !
Eau INDISPENSABLE	forme 66 % de notre corps, permet la vie	tous les aliments, boissons
Cellulose INDISPENSABLE	évite la constipation	fruits et légumes
Aliments énergétiques SELON LES BESOINS (excès = obésité)	les graisses, énergie de réserve, mobilisée lentement les sucres, énergie rapidement utilisée (les protéines : rôle énergétique secondaire)	tous les corps gras, les viandes et les fromages gras sucre, miel, confiture, fruits et légumes farineux, pommes de terre

Ainsi que vous pouvez le remarquer, tous les aliments, sauf les sucres purs, se retrouvent dans les catégories indispensables ; ce schéma, mieux que de longs discours, met en évidence la nécessité de varier l'alimentation au maximum.

Toute omission systématique risque de déclencher une carence qui ne peut 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 amaigrissant, qui n'est pas correctement prescrit 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

part de l'alimentation dans le budget familial.

### SURGELÉS

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

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 également être facteur d'économie, le poulet étant moins cher que le roastbeef...

Terminons ce commentaire en signalant 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)	200 g	250-300 g	300-350 g	300 g
Pâtes, riz				
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 sucrées)	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 bâcheuses, de flans, de crèmes, de soufflés, de gratins, de potages au lait.

Ces chiffres sont évidemment une valeur indicative et nul trouble de santé n'est à craindre s'ils ne sont pas respectés à la lettre. Ils ont été tirés d'indications fournies par les ouvrages du professeur Trémolières, de Mme Randoi, des tables de composition de Geigy.

Voici comment les utiliser :

### L'ERREUR DU BIFTECK

Les indications données sont plutôt des maximums. Cependant, si un membre de la famille a une activité particulièrelement 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-

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... — ne 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 de nettoyage chimique, trois représentants des consommateurs et d'un expert 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 dû dédommager le consommateur.

Dans 47 % des cas, la responsabilité 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 consommateurs conseillent alors au consommateur de s'adresser au magasin qui a vendu l'article en question, en présentant la décision de la commission paritaire qui fait office d'avoir 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. Les chiffres du rapport 1972 montrent qu'une participation à part entière de l'industrie des textiles aux travaux de la commission paritaire est devenue indispensable. Un élargissement de la commission dans ce sens serait accueilli très favorablement par les associations des consommateurs qui espèrent vivement que les organismes de l'industrie des textiles comprennent l'intérêt et la nécessité d'une 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 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 son propos, le journaliste interviewé — Marc Schindler — parlait de « publicité scandaleuse », et que nous avions soigneusement enlevé le nom de la cigarette. Ce qui aurait été un peu ennuyeux si nous avions voulu la promouvoir... Nous avons publié cette photo et le texte publicitaire qui l'accompagne « Re-trouvez la joie de respirer la vie... toute la vie (...) » afin d'apporter un exemple frappant des abus incroyables — voici ici criminels — auxquels se livre la publicité.

Nous pensons ainsi joindre notre rôle de journal féministe,

Exemple pour l'adolescent : 10 heures : sandwich au fromage ou à la viande.

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

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

Il sera utile de prévoir chaque jour un dessert à base de lait, pour assurer l'apport calorique de toute la famille (yogourt, flan, crème, sérée 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 protéiniques.

Toutes les boissons contenant des calories doivent être considérées comme des aliments et remplaceront donc l'aliment correspondant. Les boissons sucrées remplacent le sucre ou la 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 d'adaptation, mais souvent par des troubles à long terme, qu'une diététicienne peut vous aider à éviter ! (CRIA)

A. N.  
diététicienne.