

**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:** 2

  

**Artikel:** Pour un retour à une nourriture saine

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-273284>

### **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:** 24.02.2026

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

# POUR UN RETOUR A UNE NOURRITURE SAIN

Mme Molly Herminjard, de La Tour-de-Peilz, est l'auteur d'un ouvrage intitulé : « La terre, volant de vitalité ». Pensant intéresser nos lectrices, nous avons pris contact avec Mme Herminjard pour qu'elle nous présente son livre. Elle ne nous a pas caché son étonnement : « Il est amusant de penser que j'ai été interviewée par la Radio (le 30 octobre 1972) juste dix ans après avoir écrit mon petit livre. Car lorsque cet ouvrage est sorti de presse, la question n'était pas encore à l'ordre du jour. Elle l'était même si peu chez nous que je n'ai pas trouvé un éditeur qui veuille se charger de la publication de mon livre. J'ai donc dû l'éditer moi-même... »

— Il s'agissait de culture biologique, n'est-ce pas ?

— C'est cela. Malheureusement, il n'y a pas encore beaucoup de maraîchers et de cultivateurs qui s'y adonnent dans notre contrée. Faire de l'agriculture biologique nécessite un changement radical dans la façon habituelle de voir et de comprendre les choses de la terre. Je crois que, si vous pouvez consacrer un peu de temps à la lecture de ma brochure, vous comprendrez ce que j'entends. Il faudrait que les acheteuses, les premières, se rendent compte de la valeur de leurs légumes et fruits produits selon la culture « orthodoxe » (qui, en fait, ne l'est pas !) et de celle, combien plus sérieuse et souhaitable, de la culture biologique, qui tient compte des lois de la nature, lois qu'on ne peut enfreindre sans en supporter les conséquences.

— La culture « orthodoxe » serait donc, selon vous, une nouvelle sorte de pollution...

— Certainement. Car, à côté des usines, l'agriculture est la plus grande source de pollution de l'eau et du sol, à cause des engrais chimiques, lesquels n'ont rien de commun avec le sol, et à cause de tous les traitements rendus nécessaires par l'utilisation de tous ces ingrédients.

— C'est un cercle vicieux dont il ne paraît pas aisé de sortir !

— Il faudrait qu'il y ait beaucoup de Mességué par le monde, qui obligent les producteurs à produire des aliments sains — même si c'est sans conviction, au début — s'ils veulent qu'on les leur achète.

## LA SANTÉ DES CONSOMMATEURS

Le premier devoir de l'acheteuse est de veiller à la santé des consommateurs dont elle a la responsabilité, c'est-à-dire des membres de sa famille. Et elle deviendra la fidèle cliente des vendeurs de produits « non traités » quand elle aura pris connaissance de certaines vérités bonnes à dire que Mme Herminjard n'a pas ménagées dans son précieux et courageux ouvrage, dont elle nous a permis d'extraire une partie de l'essentiel.

« Nous sommes ce que nous mangeons, pourrions-nous dire. Comment peut-on obtenir un haut standard de résistance ? En se nourrissant d'aliments qui maintiennent la vie, c'est-à-dire la santé. Il est évident que si notre alimentation actuelle était ce qu'elle devrait être, nous pourrions tous d'un organisme résistant. La nourriture procédant du sol, il en découle tout naturellement que, si elle est défective, c'est que le sol d'où elle a été tirée en est la cause. Lait, viande, fruits, légumes devraient être exempts des éléments étrangers ajoutés par l'homme au cours des divers traitements auxquels on soumet l'agriculture, actuellement. Tous ces traitements et la fertilisation artificielle du sol sont la cause de carences dans nos aliments. Et, par ailleurs, ils rendent leur conservation beaucoup plus difficile. Prenons, par exemple, la farine. Que reste-t-il de fortifiant et de nourrissant dans notre farine blanche ? Nous mangeons de l'amidon. On se rend

compte qu'elle est insuffisante, et, pour la rendre meilleure au point de vue nutritif, on « l'enrichit » de vitamines. Mais ces vitamines ajoutées, même si elles ne sont pas synthétiques, ne remplacent jamais celles qui se trouvent à l'état naturel et en proportions bien équilibrées dans les céréales. En outre, comme tout s'enchaîne, nos céréales, par suite de la dénaturation de nos sols, sont elles-mêmes souvent déficientes.

La première fonction de la nourriture est d'entretenir la vie, ou, si l'on préfère, la santé. Il faut donc, pour cela, que la nourriture obtenue remplisse les conditions requises. Lorsqu'on est en possession du produit final, il est assez aisé de se faire une idée de la qualité qui en résulte au point de vue alimentaire. Se doute-t-on, par exemple, que l'introduction des minoteries à rouleaux en acier, il y a huitante ans environ, a eu pour résultats une réduction de la valeur nutritive des protéines, un abaissement marqué du contenu en calcium, en fer, en phosphore et d'une importante part de ma-

par la mauvaise qualité du lait —, elle tient au déclin de l'humus, au déséquilibre des terres engraisées chimiquement, au forçage alimentaire. L'état de santé des animaux est aussi fréquemment aggravé par la traite mécanique. Il s'ensuit une maladie de plus en plus étendue : la mammite, que l'on traite à la pénicilline ou autres antibiotiques. Or, les antibiotiques empêchent le caillage du lait et, outre que le consommateur est appelé à trouver de la pénicilline dans son lait, on ne peut plus faire du beurre ni du fromage honnête avec celui-ci.

Même détérioration dans le domaine des fruits. Depuis de nombreuses années déjà, rapportait-il y a quelque temps déjà, le professeur Kaestli, de Berne, le traitement des arbres fruitiers à l'arséniate de plomb et la contamination du fourrage vert en résultant, ont retenu l'attention des hygiénistes du lait et des spécialistes des animaux laitiers. De nos jours encore, cet insecticide est employé en quantité pour combattre les vers des fruits à pépins. Il existe



gnésium, une réduction des vitamines B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> et E ? Or, on sait que la vitamine B<sub>1</sub> est essentielle pour le système nerveux.

Autre chose encore, en rapport avec nos céréales incomplètes par suite de leur traitement industriel qui ne tient pas compte de l'équilibre indispensable dans tous les domaines. On entend toujours dire que les maladies vasculaires sous toutes leurs formes (infarctus, artério-sclérose) et les morts subites sont dues au cholestérol contenu dans le lait, le beurre et les graisses animales qu'elles soient. Or, il s'avérerait, après de longues et patientes recherches, que nos céréales dénaturées, sous quelle forme qu'on les prenne, c'est-à-dire en pain, bouillies, soupes, pâtisseries, biscuits, ont une influence certaine sur le contenu en cholestérol de l'organisme humain. Et les antibiotiques, devenus aujourd'hui un aliment, de médecine qu'ils étaient, sont, d'après le professeur J.-L. Pesch, d'une des causes importantes des excès de cholestérol dans le corps humain, et dans celui des animaux tout d'abord, puisque ce sont eux qui sont nourris avec des aliments enrichis d'antibiotiques...

Mais partout ailleurs, il y a matière à protester. Selon Robert Courtine, à l'origine d'une dérivée vivante et pure, le lait est devenu un produit mort et pollué. Pourquoi ? Parce que les vaches sont devenues des machines industrielles à produire du lait, avec des rendements toujours plus forts et anormaux, biologiquement parlant, et parce que le bétail est nourri de tourteaux bon marché, ou dans des prés dont l'herbe, par suite de l'emploi d'engrais chimiques, n'a plus les mêmes propriétés. Quant à la mauvaise qualité du beurre —

donc toujours dans une certaine mesure la possibilité que, de ce fait, le fourrage vert sous les arbres soit souillé et que ce poison soit sécrété par les glandes mammaires. Aussi reconnaît-on, dans la presse professionnelle, que la glande mammaire peut sécréter de faibles quantités d'arséniate de plomb et également de l'arsenic employé aussi comme insecticide... Le professeur Kaestli parle ensuite des composés de cuivre et de soufre employés actuellement en plus grandes quantités que l'arséniate de plomb, et fait remarquer que tout fourrage vert souillé ainsi peut provoquer des troubles intestinaux aux vaches, troubles qui peuvent influencer défavorablement la qualité du lait.

Mais non seulement le fourrage est empoisonné par les insecticides, le sol lui-même absorbe les résidus d'insecticides tombant des arbres. Les traitements étant répétés année après année, il est facile de concevoir qu'il se produit, à la longue, une accumulation de poison dans le terrain. Les végétaux déjà aspergés par l'extérieur sont encore imprégnés de ces poisons par la nourriture qu'ils retirent du sol. Cet état de choses est alarmant et cause de gros soucis au monde de l'agriculture, partout où l'on prétend pratiquer une agriculture « scientifique ». Le remède ne se trouvera que par une saine observation des lois naturelles.

## IL FAUDRAIT FAVORISER LES CULTIVATEURS CONSCIENTIEUX...

Au marché, la ménagère devrait s'habituer à acheter ses légumes et ses fruits au paysan ou à la paysanne qui a surmonté ses produits d'un petit écriteau où est

inscrit « non traité ». Il faut favoriser ces gens qui se soucient de la santé des autres. Et ils ne sont point trop rares, nous déclare Mme Herminjard. Ils le sont même de moins en moins. Elle cite d'ailleurs, toujours dans son livre, ce Sir Albert Howard qui passa une grande partie de sa vie en Inde, alors qu'il était conseiller agricole des Etats de l'Inde centrale et de Rajputana, et qui fit toutes sortes d'expériences du plus haut intérêt dans le domaine de l'agriculture organique. Il apprit comment obtenir de belles plantations (thé, canne à sucre, riz et autres) sans la plus petite aide des mycologues, entomologues et bactériologues. Il n'eut pas recours non plus à des chimistes agricoles, pas plus qu'à des engrais chimiques, aux insecticides et à tout l'attirail mis à disposition par les stations d'essais agricoles. Il ne se contenta pas de faire des observations sur l'agriculture seule, mais il en fit avec les animaux. Il avait, par exemple, des buffles pour travailler ses terres et surtout pour lui fournir la matière nécessaire à la confection de son compost : le fumier. Ses buffles étaient nourris de produits provenant des cultures faites selon ses propres idées. Il précise que ses buffles étaient très souvent en contact avec d'autres bovins atteints de septicémie, de fièvre aphteuse et de peste bovine, mais jamais, au cours des longues années passées en Inde, Sir Albert Howard ne vit jamais ses animaux contaminés par les autres. Il n'y eut jamais d'infection. De telles affirmations nous paraissent invraisemblables, elles sont pourtant réelles. Elles prouvent bien qu'on ne peut que retirer des bienfaits d'un comportement en conformité avec les lois naturelles. La nature est toujours généreuse envers ceux qui œuvrent en accord avec elle.

Plus près de nous, en Angleterre, rapporte Mme Herminjard, une ferme où la culture est pratiquée selon la méthode dite organique peut également être citée en exemple. Le fermier en question a toujours démontré, lors des analyses faites par ce que nous appellerions ici « la Commission du lait », des résultats supérieurs à toutes les moyennes. Le contenu en matière grasse et en matière solide non grasse de ce lait était toujours supérieur à la moyenne habituelle. La quantité de matière sèche dépassa en général de 20 % la moyenne obtenue chez les autres paysans de la région. Le bétail y est nourri uniquement de ce qui croît dans le domaine, et aucun aliment concentré n'est acheté. D'après le propriétaire, ces magnifiques résultats sont dus uniquement à la méthode d'agriculture utilisée. Le contenu en protéines du foin de cette ferme oscille au-



tour de 16 %, alors qu'on admet là-bas 14 % comme bonne moyenne. Nous avons pris ce cas en particulier, mais il en est bien d'autres qui pourraient être mentionnés, ne serait-ce que celui de M. Därendinger, paysan d'Echichens partisan du retour aux sources, c'est-à-dire à la sagesse.

Certes, on nous répondra que notre pays est à l'avant-garde des efforts consentis en vue de remplir les conditions d'une production agricole offrant le maximum de sécurité au consommateur, que, sur le plan des dispositions légales, le Conseil fédéral a édicté un arrêté qui règle le commerce des denrées alimentaires, arrêté assorti d'une ordonnance sur les résidus des produits auxiliaires de protection des plantes et des denrées emmagasinées, des normes de tolérance d'une grande sévérité ne pouvant être dépassées pour tous les produits toxiques, que les laboratoires cantonaux disposent d'un équipement approprié, que les laboratoires de l'industrie privée font subir à leurs produits des tests de toxicité extrêmement rigoureux avant de les introduire sur le marché, et qu'au niveau de la production, les services de vulgarisation fournissent les directives permettant au cultivateur de respecter les normes établies dans l'emploi des pesticides, herbicides et engrais. Mais on espère que les stations fédérales d'essais continueront à accorder une part toujours plus importante de leurs moyens à trouver des solutions visant à diminuer le plus possible l'emploi des produits antiparasitaires et à réduire l'emploi abusif d'engrais chimiques. Quoi qu'il en soit, il faut remercier Mme Herminjard d'avoir, la première, mis le doigt sur la plaie... L'Helvétie.

## Notre courrier :

### BONNES MAINS ET ETRENNES

L'article « Bonnes mains et étrennes » m'incite à quelques réflexions. L'habitude des bonnes mains me paraît déplacée, inutile.

En effet, elle devient un véritable casse-tête pour chacun, un souci pour les ménagères qui ont de la peine à « boucler » la fin du mois et qui se sentent culpabilisées si la somme offerte n'est pas assez rondelette.

Lorsque, sur la porte de l'ascenseur de l'immeuble, je lis : « Le concierge vous remercie pour les étrennes », j'ai tout bonnement envie de l'oublier. En arrivons-nous à la situation de certains hôpitaux étrangers, où le malade glisse une pièce dans la main de l'infirmière, afin qu'elle veuille bien vider son vase ?

Prenons un exemple, le cas de deux frères.

L'un est agriculteur, 26 ans, père de famille. Il gagne 800 fr. par mois, n'est pas logé gratuitement et assure les 2/3 de la pension familiale. Horaire :

14 h. 30 par jour (en moyenne), sept jours sur sept. Il ne viendrait à l'idée de personne de lui remettre un pour-boire pour avoir livré régulièrement un lait de qualité chaque jour de l'an (Noël compris). C'est normal.

Le frère n'a pas vingt ans ; il est employé PTT, gagne 1300 fr. par mois, touche le 13e mois, reçoit une fois l'an une prime (renchérissement du coût de la vie) allant jusqu'à 1200 fr. Son horaire : 44 h. par semaine environ.

Lors de ses tournées de fin d'année, il reçoit parfois plus de 1000 fr. de bonnes mains. (Ce sont souvent des personnes qui n'ont que l'AVS comme revenu, qui donnent le plus.)

A vous de juger !  
Ma proposition : Pourquoi ne pas convertir ces bonnes mains en dons, et en faire profiter ceux qui en ont vraiment besoin ? (Vietnam, Biafra, lutte anti-lépreuse ou nos institutions romandes, handicapés physiques et mentaux, etc...) N. Bally