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

Autor(en): **A.N.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses**

Band (Jahr): **61 (1973)**

Heft 5

PDF erstellt am: **29.03.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-273370

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://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 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 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 **INDISPENSABLES**	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).
	constituent les tissus osseux : **calcium**	lait et produits laitiers
Catalyseurs (permettent les réactions chimiques)	vitamines A et D (croissance)	jaune d'œuf, foie de poisson, 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-éléments (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, boissons
Cellulose **INDISPENSABLE**	évite la constipation	fruits et légumes
Aliments énergétiques **SELON LES BESOINS** (excès = obésité)	**les graisses,** énergie de réserve, mobilisée lentement	tous les corps gras, les viandes et les fromages gras
	les sucres, énergie rapidement utilisée (les protéines : rôle énergénétique secondaire)	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 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 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 propreté. 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 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 crèmes, de soufflés, de gratins, de potages au lait.

Ces chiffres ont 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 Randoin, 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 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'adolescent ou la future maman, mais pas le travailleur manuel.

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.

SUCRE

Encore et toujours, il nous faut faire attention au sucre. Vous pouvez remarquer que les quantités prévues sont en général couvertes par la confiture 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

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 quantités, assez faibles, permettent de prendre sans danger un apéritif, un pousse-café 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 pas apportés par l'alimentation, les toxines alcooliques auront le champ libre pour s'attaquer à notre organisme. Et, à partir d'un certain degré d'intoxication, même une alimentation enrichie ne suffit plus à prévenir les dégâts.

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 diététique familiale peut vous aider à éviter !

(CRIA) A. N.,
diététicienne.

TABLEAU III

Classification des boissons

1) boissons sans valeur calorique

Boissons	Caractéristiques	Valeur alimentaire
Eau naturelle	de source ou de lac généralement désinfectée	eau de boisson de qualité suffisante. Apporte du calcium
Eaux minérales non gazeuses	1) riches en sels minéraux	eaux-médicaments, ne peuvent être consommées comme eaux de table. Riches en sel.
	2) pauvres en minéraux, dites diurétiques	Peuvent être utilisées tous les jours ; ne font pas de miracles
Eaux minérales gazeuses	adjonction de gaz carbonique	souvent mal tolérées ; à consommer modérément ! riches en sel
Thé et café	infusion de grains ou de feuilles spécialement préparées	propriétés excitantes reconnues, 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 conservation

2) boissons avec valeur calorique

Boissons	Caractéristiques	Valeur alimentaire
Sirops Eaux gazeuses aromatisées 45 cal/dl	généralement à base de produits artificiels et de sucre	aucune valeur diététique, favorisent l'obésité et les caries, les troubles digestifs ; réduire au minimum ou supprimer
Jus de fruits ou de légumes purs 40-50 cal/dl	souvent de très bonne qualité, en boîte, bouteille ou surgelé	apportent des calories (à déduire de la ration) vitamines, sels minéraux
Jus de fruits dilués très variable	avec ou sans adjonction de sucre ou de gaz carbonique	valeur nutritionnelle moindre que les jus purs mais non négligeable
Boissons à base de lait 70-100 cal/dl	faites de lait plus ou moins écrémé, sucre, arôme	sont de véritables aliments, complétant la ration alimentaire. Abus = obésité
Alcool vin = 80 cal/dl bière = 50 cal/dl whisky = 245 cal/dl	alcools forts vin bière, cidre apéritifs (à base de produits artificiels)	valeur calorique importante. Résidus dangereux, ne jamais donner avant 16 ans. Peut être supprimé sans inconvénients !

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 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

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 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 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 protidiques.

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... — 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.

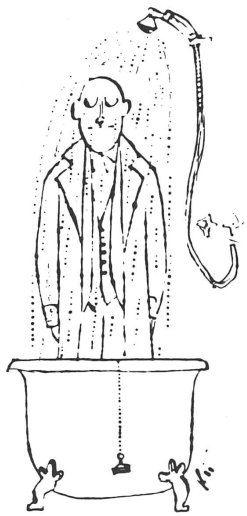
La commission paritaire pour la liquidation des litiges résultant d'un nettoyage chimique, qui est composée de trois représentants des entreprises de nettoyage chimique, trois représentants des consommateurs et d'un expert de l'industrie des textiles, a jugé au cours de l'année 1972 406 cas.

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'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. 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 comprendront 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 « 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.