

<b>Zeitschrift:</b>	Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
<b>Herausgeber:</b>	Aînés
<b>Band:</b>	4 (1974)
<b>Heft:</b>	9
<b>Artikel:</b>	Un grand maître du mieux-vivre : le professeur Jean Trémolières
<b>Autor:</b>	Nohain, Jean
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-830095">https://doi.org/10.5169/seals-830095</a>

### **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:** 08.01.2026

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

Un  
grand maître  
du mieux-vivre  
le professeur

# Jean Trémolières

Un grand savant à cheveux blancs, rayonnant d'intelligence, de savoir, de sagesse qui, dans sa blouse blanche de travail, est resté simple et modeste: quelle leçon pour ceux qui se prennent au sérieux.

— Je viens tous les jours à l'hôpital sur mon vélomoteur, m'explique le plus naturellement du monde le professeur Trémolières. Mais quelquefois je me rends à mes cours et à mes conférences à pied. La marche me fait du bien. Quand je suis arrivé à l'hôpital Bichat à Paris, où le professeur Trémolières a son laboratoire au-dessus de la « banque du sang », il était dans son petit bureau:

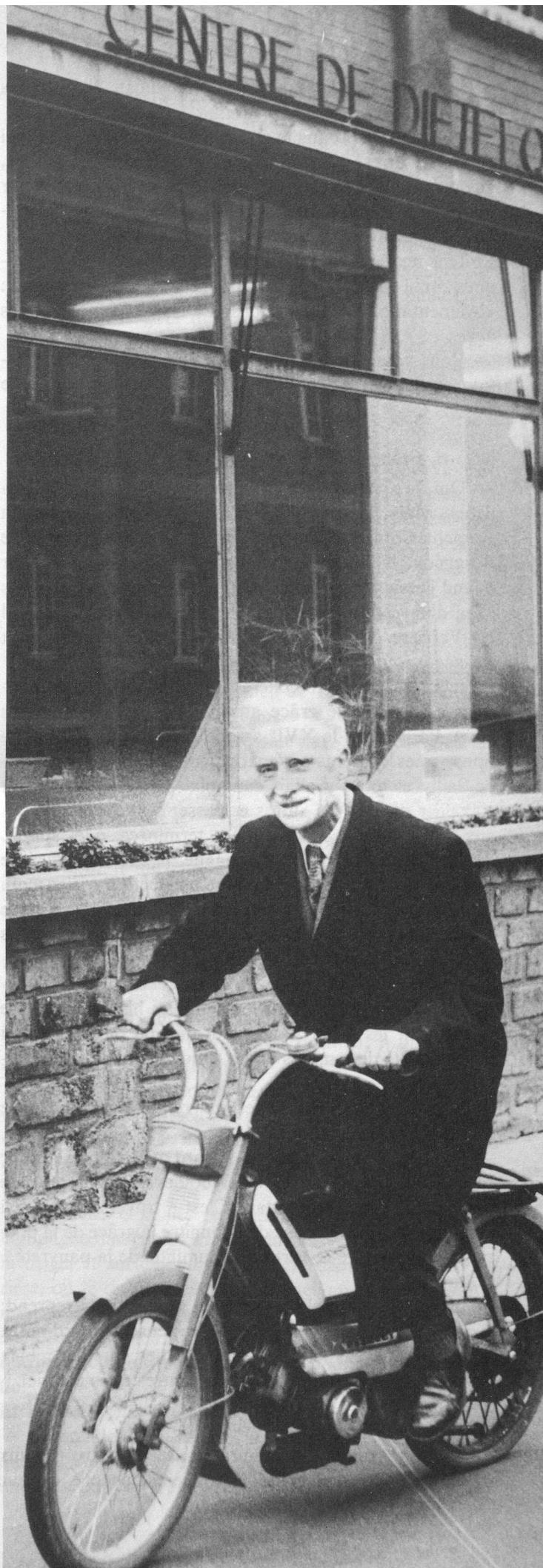
— Je termine quelques calculs, m'a-t-il dit, et je suis à vous.

Un de ses collaborateurs en blouse blanche, comme lui, se penchait à ses côtés sur des chiffres. Aucun appareil dans le cabinet de ce maître éminent: quelques chaises, une table couverte de papiers, de graphiques, de statistiques et, sa règle à calcul à la main, le professeur Trémolières s'appliquait comme un écolier studieux.

Et je pensais à tout ce que ce savant, avec son visage mince, représentait dans le monde de la science. Quels titres! Docteur ès sciences, médecin aux hôpitaux de Paris... directeur de la section de nutrition à l'Institut national d'hygiène... professeur au Conservatoire national des arts et métiers, titulaire de la chaire de biologie en vue de l'application à l'agriculture et à l'industrie... président du Comité de nutrition humaine à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale... auteur des ouvrages les plus importants sur l'alimentation humaine, sur la diététique thérapeutique, sur la biologie générale... Travaux innombrables sur la nutrition humaine, sur nos besoins caloriques et protéiques, sur la toxicité de l'alcool...

Le professeur Trémolières a terminé avec son assistant

Il n'y a pas de meilleur goût que celui de la vie, il faut savoir la « déguster ».



ses mystérieuses opérations arithmétiques. Il pose ses feuillets et se tourne vers moi:

— J'ai eu mes 60 ans le 5 décembre dernier et me voici déjà des vôtres! Mais ma mère, qui est âgée de 82 ans, vit avec nous à la maison, elle se porte à merveille par bonheur et c'est à travers elle que je connais la plupart des problèmes qui préoccupent vos lecteurs... Et il me tend une importante brochure illustrée de graphiques qu'il a terminée en 1973 avec Geissler-Brun: «Alimentation et métabolisme chez les personnes âgées»:

— Vous voyez que la question a déjà retenu mon attention et que je m'occupe de la diététique des «plus de 60 ans».

### Ah! la Franche-Comté!...

— Oui, je suis né à Paris, répond le professeur Trémolières. Mais le véritable berceau de ma famille est la Franche-Comté. J'y ai conservé à La Verrière, près de Besançon, la maison familiale où j'allais avec bonheur quand j'étais petit garçon et où je retrouve chaque été les joies d'un enfant en vacances... Chère Franche-Comté! La Verrière, 45 habitants. Là-bas tout est naturel, tout est sage, tout est vrai...

Et le professeur Trémolières m'explique avec enthousiasme sa jeunesse grâce aux paysans de La Verrière:

— A Paris, dans le XVI<sup>e</sup> arrondissement où nous habitions, mes parents m'envoyaient au lycée Janson-de-Sailly et moi j'y allais sans plaisir, parce qu'il fallait travailler comme les autres et passer ses examens. Mais aux beaux jours, et les classes terminées, quel soupir, quelle délectation! A la campagne, je me sentais vivre enfin, réellement, non pas comme un «petit Parisien» qui vient regarder avec curiosité ceux qui travaillent la terre et s'occupent des bêtes, mais parce que je me sentais des leurs. Je partageais leur existence, leurs repas, leurs travaux, je gardais les vaches et, quelle récompense: j'écoutes le soir en écarquillant les yeux, les histoires que me racontaient les vieux paysans et qui me paraissaient si belles, à côté de tous ces cours ennuyeux que l'on me faisait à Paris...

Et le professeur Trémolières me révèle aussi un autre secret de son adolescence:

— Un jour, un miraculeux hasard m'a fait découvrir saint François d'Assise. Quel bouleversement pour le tout jeune garçon que j'étais. C'est à travers lui que j'ai eu la chance merveilleuse de connaître la grâce de la poésie et d'apprendre la vertu de l'humilité, de la pauvreté... et de l'amour.

Le professeur Trémolières réfléchit un instant et reprend:

— Avec quelle reconnaissance je pense aujourd'hui à ceux qui ont été les meilleurs de mes maîtres... bien avant tous les savants que j'ai rencontrés dans ma vie!...

### De la peinture à la ligne Maginot

Quand on évoque les admirables et précieux travaux «réalistes» du professeur Trémolières, penché chaque

jour sur les graves problèmes mondiaux de la nutrition, il est amusant de penser que deux grands peintres ont été ses aïeux directs:

— Au XVIII<sup>e</sup> siècle, mon arrière-arrière-grand-père, Pierre-Charles Trémolières, a travaillé avec le grand Van Loo, a séjourné à Rome grâce à la protection du comte de Caylus... et on trouve de nombreuses œuvres de lui dans les couvents de la région lyonnaise, au Musée des arts décoratifs à Paris et dans les musées de Cholet, sa ville natale, de Dijon, de Montpellier, de Quimper, de Budapest, de Mayence!

L'autre peintre Trémolières, au XIX<sup>e</sup> siècle, était le propre arrière-grand-père du professeur. Franc-Comtois, comme Courbet et ami de Corot, il a fait partie d'un groupe très estimé de peintres franc-comtois.

— Oui, quelle curieuse histoire que celle de mes ancêtres! Deux grands peintres, un membre de la Compagnie des Indes, un président de la Cour de Besançon, un maire (sous la Commune...) de Besançon, sans parler de quelques autres qui ont connu bien des vicissitudes financières.

Aussitôt après ses études de médecine, le jeune Jean Trémolières avait été incorporé en 1937 au 146<sup>e</sup> régiment d'infanterie à Saint-Avold, et bientôt envoyé sur la ligne Maginot dans un régiment de forteresse. Il allait y passer des mois avant d'y être fait prisonnier.

— L'armée a été pour moi, dit-il, une extraordinaire expérience humaine.

### Connaitre les hommes

— Je connaissais les paysans de La Verrière... les jeunes bourgeois de Janson-de-Sailly... les étudiants en médecine. J'allais maintenant pendant des mois de ligne Maginot, apprendre à connaître «les hommes». Quelle expérience nouvelle pour moi!

«La plupart de mes camarades, désœuvrés, passaient leur temps à boire, à jouer aux cartes, à discuter. C'était déprimant et je décidai de profiter de ce répit forcé pour lire beaucoup, pour réfléchir et philosopher.»

Un jour, à sa popote, Jean Trémolières le méditatif rencontra un colonel qui était venu dans sa forteresse. Le colonel s'adressa à lui: «Je constate que vous ne buvez pas d'alcool, lui dit-il, moi non plus. Nous pouvons donc parler ensemble.»

C'était le colonel de Gaulle.

— Je fus frappé de la clairvoyance avec laquelle il me parlait de la «pagaille» désolante qui nous entourait, du manque de chars d'assaut, de l'insuffisance de cette ligne Maginot qui allait causer notre perte. Il était trop tard, hélas, pour dénoncer dans des rapports détaillés tout ce qui se passait autour de nous... Mais j'ai compris, pour l'avenir et pour toujours, que sans être un contestataire systématique, on avait le devoir de dire courageusement «ce qui ne va pas».

Bien des années plus tard, Jean Trémolières, devenu le savant professeur Trémolières, fut officiellement invité à l'Elysée par le général de Gaulle.

Le professeur Trémolières dit en souriant:

— Je donnais alors mes cours au Conservatoire des arts et métiers. Mal informé, le général de Gaulle, ayant appris que j'étais au « Conservatoire », me demanda: « Alors, vous êtes chef d'orchestre? »

Chef d'orchestre, bien sûr, le professeur Trémolières allait le devenir à sa façon, dirigeant au pupitre, avec sa science et sa philosophie, toute une cohorte de chercheurs et de travailleurs comme lui.

A son retour de captivité, c'était en France la disette. Et le professeur Trémolières fut amené à travailler à l'Institut national de nutrition:

— J'y allais chaque jour... à bicyclette, et je circule maintenant sur un vélomoteur!

Aussitôt le jeune savant se passionna pour les problèmes qui se posaient à lui:

— Ce fut une extraordinaire révélation: l'importance de l'alimentation dans le monde. Eve avait commencé par manger une pomme... Que de constatations philosophi-

ques par la suite: les grandes communications verbales se font toujours autour d'une table: le banquet de Platon, la Cène du Christ... C'est à table que Platon réunissait les intellectuels aristocrates qui sont à l'origine de la société puritaine. C'est autour d'une table que Jésus réunissait des ouvriers, des charpentiers, des pêcheurs. La parole, le pain et le vin ne faisaient qu'un. L'importance de ce que mangent les hommes est telle qu'il existe une expression populaire pour désigner quelqu'un qui ne vit plus: on dit « il a perdu le goût du pain »!

« Dis-moi ce que tu manges et comment tu manges, et je te dirai qui tu es »... Les pythagoriciens, les disciples du bouddhisme, les grands philosophes d'Israël, tous étaient végétariens. Et saint Augustin a écrit: « Le jeûne aime le silence ».

Aussitôt après 1945, Jean Trémolières fut envoyé à Sir Jacques Drummond pour représenter la France au Comité Rockefeller, et il y lutta avec acharnement pour défendre les besoins alimentaires de la France meurtrie, si courageusement que Sir Jacques Drummond tint à le rencontrer et à lui serrer la main en déclarant: « Le meilleur moyen de bien s'entendre, c'est d'abord de s'être bien battu. »

Toujours pour les problèmes alimentaires, le professeur Trémolières entra au Cabinet de M. Prigent, puis au Cabinet de M. Longchambon:

— La politique ne m'intéressait pas. Je n'étais pas fait pour cette bagarre, conclut-il en souriant.

#### Et maintenant...

— Et maintenant, dit simplement notre grand maître de la nutrition, je me lève à 7 h.15 chaque matin. A 7 h. 45, je travaille chez moi dans le silence avant d'aller à l'hôpital Bichat où avec des collaborateurs, nous ne cessons d'étudier, d'analyser, de chercher, en examinant les sujets qui nous sont confiés... ou les rats qui servent à nos innombrables expériences.

» Je déjeune à l'hôpital, mangeant et buvant modérément. L'après-midi, je vais généralement à pied à mes cours ou à mes conférences.

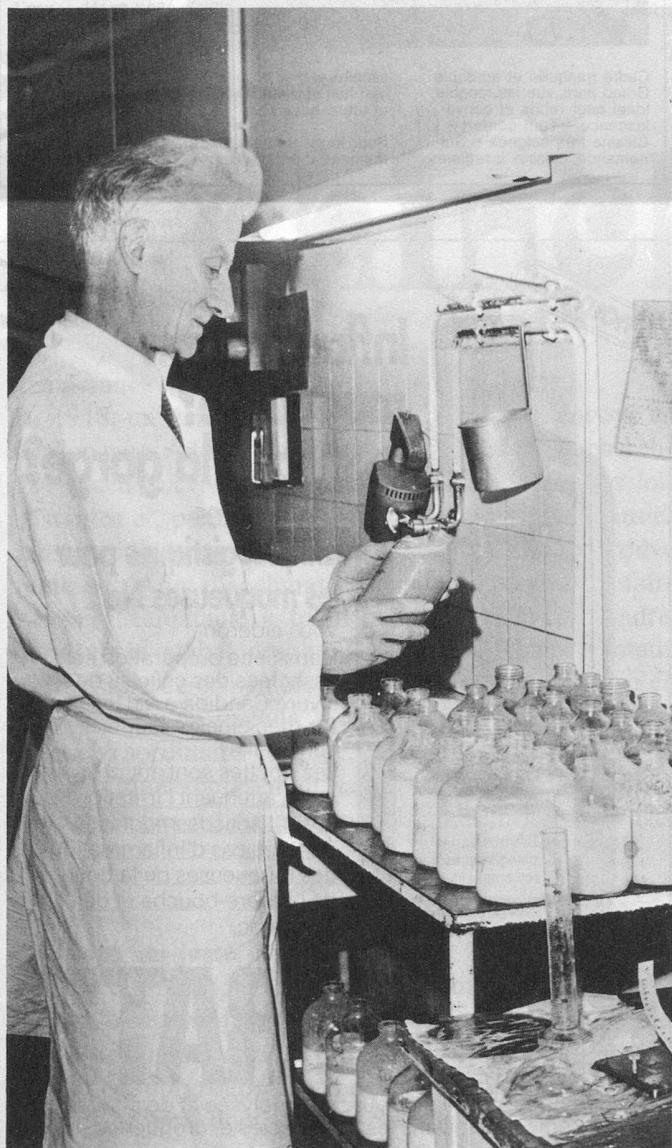
» Et le soir, ma journée de labeur terminée, je rentre chez moi sur mon vélomoteur! Je m'abstiens sagement de toutes les sorties mondaines et inutiles. Et je n'ai pas de télévision pour être certain de ne pas me laisser tenter.

» Mes seules et vraies récréations sont mes séjours à la campagne dans notre maison du Loiret, quelquefois dans la neige, et surtout dans ma chère demeure de La Verrière, où je retrouve les paysans mes amis, mes travaux, mon jardin... et où je peux sagement couper du bois. » J'ai demandé, bien sûr, à l'extraordinaire spécialiste de la nutrition, ce qu'il nous conseillait pour notre alimentation.

Et le professeur Trémolières a souri:

— N'attendez pas de moi une consultation globale et puérile. Vous savez très bien que ce qui est bon pour les uns n'est pas bon pour les autres, qu'il y a des choses que

« La question de la diététique des plus de 60 ans retient toute mon attention. »



certains estomacs tolèrent et que certains rejettent. L'homme est une machine qui se détermine par-dedans et qui ne se détermine pas par le dehors.

Et le professeur Trémolières ajoute avec ironie:

— L'alimentation rationnelle n'existe pas plus que la sexualité rationalisée, qu'on veut faire ingurgiter et qui aboutit à la pornographie. Du jour où l'on réduit les choses vivantes à une pilule scolaire ou à des recettes, on les dégrade. Non, je ne crois pas du tout à l'éducation nutritionnelle, pas plus qu'à l'éducation sexuelle. Ceux qui ont besoin, dans ces matières, d'un mode d'emploi, ont été déformés... En revanche, et nous le sentons tous, la nature, notre instinct, notre bon sens nous guident.

» Nous savons très bien que le « surpoids » est périlleux pour notre santé, qu'il faut, à 60 ans, réduire nos aliments, et que l'on est plus souvent malade d'avoir trop mangé que de n'avoir pas assez mangé. Les personnes âgées n'ont bien souvent plus de dents. Or, l'estomac ne supporte pas l'absence de mastication: la viande, les crudités, ne peuvent pas être mastiquées, alors que les bouillies, les pâtes, peuvent l'être encore. La soupe, les laitages, l'œuf, les poissons à chair tendre, les marmelades, ne demandent plus qu'un léger malaxage. Encore faut-il que ce malaxage conserve notre désir de manger qui est indispensable à tout âge.

» L'autre observation capitale, ajoute le professeur Trémolières: quand on mange seul, en général, on mange mal. Les veufs, les veuves, les célibataires isolés consomment moins que ceux qui vivent en famille. On ne digère pas de la même façon quand on mange avec des convives qu'on aime, ou au contraire avec des convives qui vous gênent. Dans une société civilisée, manger ne va pas sans parler. La personne âgée doit trouver son mode d'écoute ou de parole... et personnellement, je préfère la table ronde, où chacun communique plus facilement avec son voisin, plutôt que la table rectangulaire où l'on a l'impression qu'il y a un président solennel, des assesseurs et des bouts-de-tables! »

Mais une fois de plus, c'est le philosophe Jean Trémolières qui conclut:

— Le « goût » des aliments appétissants, leur « dégustation », nous procurent bien des satisfactions à tout âge. Evidemment. Mais que sont-ils à côté du plus important, du plus nécessaire de tous les goûts: le goût de vivre! Garder confiance, garder la certitude que la vie a un sens, savoir la « déguster », voilà ce qu'on peut souhaiter de tout cœur aux aînés.

Le « goût de vivre »...

J'ai regardé une fois encore le visage rassurant du grand savant, si modeste et si lumineux. Quand on vient de passer une heure avec un homme tel que lui, comment ne pas garder longtemps le « goût de vivre » et ne pas se rappeler, devant ses cheveux blancs de jeune sexagénaire, la pensée de Chateaubriand: « La vieillesse est une dignité ».

Extrait de « Notre Temps ».  
Le journal de la retraite heureuse,  
rue Bayard 3, Paris 75.008.

Jean Nohain

Photos M. Chopard

## SOCIÉTÉ ROMANDE POUR LA LUTTE CONTRE LES EFFETS DE LA SURDITÉ

**Son but :** renseigner et défendre les intérêts des durs d'ouïe de manière non lucrative

**Son action :** amicales des durs d'ouïe, revue « Aux écoutes », cours de lecture labiale, centrales d'appareils acoustiques dépositaires de la plupart des marques et modèles

**Conseils** - essais - comparaisons - service après-vente gratuit - pas d'obligation d'achat

Lausanne : rue Pichard 9 (021) 22 81 91

Genève : Longemalle 7/Port 4 (022) 21 28 14

Neuchâtel : Fbg de l'Hôpital 26 (038) 24 10 20

Sion : Av. de la Gare 21 (027) 2 70 58

Fribourg : rue St-Pierre 26 (037) 23 22 95



HOTEL ROSAT  
1837 Château-d'Œx  
Altitude 1000 m.  
Tél. (029) 4 62 12

Cadre tranquille et agréable  
Grand parc, vue imprenable  
Idéal pour repos et convalescence  
Tout confort - Lift  
Cuisine très soignée - Sur demande, cuisine à régimes

simples et prix réduits en  
mai-juin-septembre  
octobre-novembre

Pour longs séjours, extrêmement avantageux.

**nouveau**

**Inflammation muqueuse?**  
**Mal à la gorge?**

**Les gouttes antiphlogistiques pour les muqueuses No 2**

vous aideront.

Dans cette préparation sont associées des cellules de levure Candida avec les plantes médicinales sauge et camomille.

Les gouttes sont antiphlogistiques, atténuant l'irritation et sont antispasmodiques dans les cas d'inflammations des muqueuses de la bouche, de l'arrière-bouche et de l'estomac.

**BIO-STRATH®**

Remèdes à base de levure plasmolysée et de plantes médicinales. Dans les pharmacies et drogueries.