

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 6 (1976)  
**Heft:** 9

**Rubrik:** Diététique : pommes et raisins

### **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**

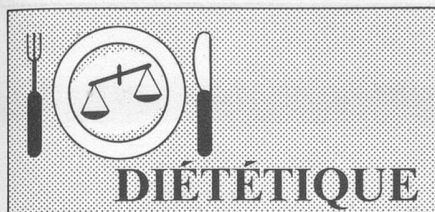
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 14.01.2026

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



## Pommes et raisins

Pommes et raisins, fruits généreux de l'automne, chaque année nous vous attendons avec la même impatience. Tout au long de la belle saison nous vous avons vus vous former et vous gonfler à l'abri du feuillage, puis apparaître au soleil pour vous dorer et vous colorer. Vous avez accumulé dans votre chair toute l'énergie et l'ardeur de l'été pour nous les rendre lorsque nous vous croquerons ! Pommes et raisins, derniers fruits frais de l'année que l'on récolte jusque tard

dans l'arrière-saison, vous annoncez déjà l'hiver et les provisions qu'il faudra faire pour le passer sans mal. Une fois les vendanges terminées et les pommes au cellier alignées, on s'installe tout doucement dans les longues veillées. On déguste les dernières grappes bientôt flétries tandis que le moût fermente au fond des cuves et des vases, on croque les pommes, on casse les noix.

Que de souvenirs, que de poésies et de chansons pourrions-nous évoquer ! Tous, gens des villes et gens des campagnes en avons nos mémoires pleines. C'est pourquoi ferons avec double plaisir cures de raisin et provisions de pommes en temps opportun, nous souvenant de tous les mérites que nos sages ancêtres prêtaient à ces deux fruits, mérites que la science n'a pu que confirmer et démontrer également. Voulez-vous en savoir davantage sur les belles grappes bleues, vertes, blondes ou dorées qu'au marché vous trouverez ?

Qu'il ait goût de framboise ou de muscadet, qu'il se nomme grosvert, Regina ou chasselas de Moissac ou d'aïlleurs, le raisin est toujours riche en glucose, c'est-à-dire en sucre directement assimilable et vite transformé en énergie. C'est le plus sucré de tous les fruits. Les diabétiques doivent le

savoir ! C'est aussi un bon diurétique et sa teneur en sels minéraux, en fer notamment (nécessaire à la formation de l'hémoglobine) et en phosphore, le rend utile pour les personnes anémiques, fatiguées ou surmenées.

Les constipés lutteront efficacement contre leur mal en mangeant les raisins avec peau et pépins.

Quant à la pomme, elle convient à tous et en tout temps. Alcalinisante, laxative (surtout si elle est prise à jeun) grâce à ses acides et à sa cellulose, elle est conseillée aussi aux arthritiques à cause de ses sels potassiques et de son tanin, aux diabétiques parce que sa teneur en sucre n'est pas trop élevée, aux obèses enfin parce qu'elle calme facilement la faim et n'apporte, sous un gros volume, que peu de calories.

Du berceau à la blanche vieillesse, la pomme veille en quelque sorte sur notre santé. « Une pomme par jour et vous n'aurez jamais besoin du médecin » dit un vieux proverbe. On dit aussi que la pomme favorise le sommeil. A nous d'essayer et de voir... en espérant que les pommes nous tiennent bonne compagnie cet hiver.

Claudine Schumacher



Vu le grand succès de nos voyages en Tunisie et aux Iles Canaries, nous vous proposons de passer une semaine en **ROUMANIE**,

**du 17 au 24 octobre 1976.**

Au départ de Genève, par avion, inclus pension complète, transferts aéroport-hôtel et vice-versa, service et taxes, visa et, naturellement, **l'accompagnement par une infirmière suisse diplômée pendant tout le voyage.**

Séjour à l'hôtel Dobrogea (1<sup>re</sup> classe roumaine), chambres à deux lits avec douche/WC, à Neptun, la plus belle station balnéaire roumaine, entourée de forêts et de lacs. Hôtel avec chauffage central, bar, bureau de change, boutique et kiosque à journaux.

**Prix par personne, dès Genève Fr. 365.—**

ou participez au **CIRCUIT DES MONASTÈRES**  
(notre grand succès depuis 2 ans):  
Bucarest-Sinaia-Brasov-Suceava-Galati-le Delta du Danube-Tulcea

**Prix par personne, dès Genève Fr. 545.—**

Organisation: « Tourisme pour Tous », Lausanne,  
Carouge, Morges, Onex, Payerne, Vevey, Yverdon

Veillez m'envoyer le programme détaillé du **voyage spécial 3e âge en Roumanie.**

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

No postal: \_\_\_\_\_

à retourner à **TOURISME POUR TOUS S.A.**, 15, rue Haldimand, 1003 Lausanne, tél. 20 20 51.