Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 14 (1984)
Heft: 7-8

Artikel: Quel rapport entre le pain et la dépression?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-829877

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

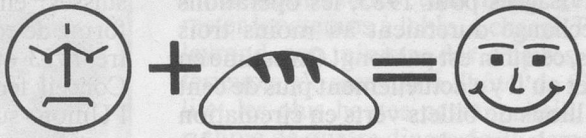
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans 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: 29.11.2025

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

Le pain favorise notre équilibre nerveux...



... car il est la source de thiamine (Vitamine B1) la plus abondante, la plus économique et la plus saine de notre nourriture.

Combien de vitamine B1 contiennent 150 gr. de

pain*	0,30-0,33 mg	épinard	0,15 mg
lait	0,06 mg	viande de boeuf	0,15 mg
oeufs	0,18 mg	foie de porc	0,64 mg
pommes de terre	0,12 mg		

*de farine complète, bise ou mi-blanc revitaminisée

Source: ISP

Quel rapport entre le pain et la dépression?

Dans les pays civilisés, les troubles de l'équilibre psychique ont fortement augmenté ces dernières années. Il y a à cela plusieurs raisons, dont l'une tient aux habitudes alimentaires; en particulier à l'insuffisance, dans certaines parties de la population, de vitamine B_1 (thiamine), qui se trouve principalement dans les céréales panifiables.

Chacun sait qu'une nourriture riche en vitamines est indispensable à notre santé physique. Il est en revanche moins connu que certaines vitamines sont nécessaires à notre santé psychique. Pour diverses d'entre elles, il suffit que nous en absorbions de temps en temps, car elles ne nous sont nécessaires qu'en petites quantités, et notre organisme en stocke les excédents. Mais d'autres doivent être absorbées quotidiennement, si nous ne voulons pas risquer des troubles de santé. Tel est le cas de la vitamine B_1.

Conséquences point anodines

La thiamine fait partie du groupe des vitamines solubles dans l'eau: d'un côté, l'organisme les assimile aisément; mais de l'autre, il les emmagasine difficilement. C'est à dire qu'une réserve de vitamine B_1 ne tient que quelques jours. La thiamine joue un rôle capital dans le métabolisme des hydrates de carbone. Une carence en ce domaine provoque de la fatigue, un manque d'appétit, de mauvais réflexes et une température trop basse. Par la suite, les pulsations ralentissent, ce qui peut nuire aux fonctions circulatoires, cardiaques et nerveuses. De l'avis des spécialistes de l'alimentation, certains troubles non spécifiques peuvent aussi être attribués, dans notre pays, à un rapport insuffisant de cette vitamine: par exemple un déséquilibre émotif, des états dépressifs, une baisse des capacités physiques et intellectuelles, ainsi qu'un mauvais état général. En particulier dans les cas de dur travail physique, de grossesse, d'allaitement, de maladies accompagnées de fièvre. Durant la croissance, il faut absolument veiller à ce que l'organisme ait un apport de thiamine suffisant.

Dangereuses carences

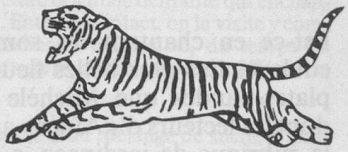
Selon le deuxième rapport sur l'alimentation en Suisse, récemment publié, ce sont surtout la viande de porc, le pain complet, le pain blanc ou mi-blanc à farine revitaminée, ainsi que les pommes de terre, qui fournissent les quantités essentielles de vitamine B_1. Si nous mangeons régulièrement de tels aliments, le besoin de thiamine sera couvert même si sont absorbés d'autre part des aliments calorifiques ne contenant que peu ou pas de vitamines B_1. En revanche, on peut s'attendre que les personnes qui évitent le porc, ou mangent peu de pain et de pommes de terre, ne satisfassent pas le besoin quotidien de thiamine qui est recommandable pour la santé.

Des enquêtes sur la consommation de vitamines dans la population suisse ont montré que la dose quotidienne souhaitable de vitamine B_1 n'est qu'à peine atteinte, et qu'à côté de consommateurs bien alimentés, il y en a d'autres qui le sont manifestement mal. La situation apparaît particulièrement critique là où l'apport d'éléments calorifiques riches en thiamine est exagérément freiné par des personnes qui veulent mincir.

Eviter l'exclusivisme

Comme beaucoup d'autres, ce dernier exemple montre qu'une alimentation équilibrée contribue au mieux à préserver la santé et que tout exclusivisme systématique doit être évité. Manger chaque jour du pain, c'est tenir compte de ce principe. Car la céréale panifiable est une des rares sources de thiamine qui soit à la fois productives et encore bon marché!

(Information suisse sur le pain)

— Quel plaisir de t'entendre, ma chérie! Attends un peu, je vais baisser la radio!
(Dessin de Mena-Cosmopress)

fortes
Contre les douleurs
prenez donc: Le Baume du Tigre
rhumatisme, arthritisme, névralgie, migraine, goutte, douleurs aux disques vertébraux, sciatique, lumbago, blessures dues au sport, toux, rhume, bronchites.
En vente dans les pharmacies et drogueries sous forme de pommade ou d'huile.