

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 19 (1989)
Heft: 4

Rubrik: Santé : produits céréaliers et prévention du cancer

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](#)

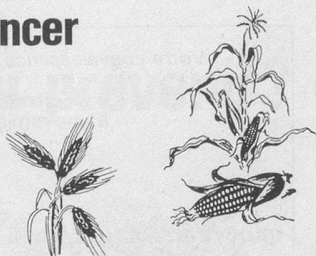
Download PDF: 16.01.2026

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

Produits céréaliers et prévention du cancer

Que notre alimentation moderne ait une relation avec l'apparition et le développement de certains cancers – en particulier dans le système digestif – est un fait actuellement incontesté. On sait en particulier qu'une nourriture à forte teneur en graisse favorise le cancer du gros intestin, et qu'une nourriture riche en vitamines et en substances de lests (fibres), et surtout végétarienne, a l'effet

contraire. Aussi l'Académie des sciences américaine a-t-elle élaboré des directives pour la réduction des risques de cancer: elles préconisent d'abaisser la part de graisse de 40 à 30 pour cent du total des calories, par l'absorption quotidienne de fruits frais, de légumes et de produits à base de céréales complètes. Le pain est du nombre, en raison de sa faible teneur en graisse.



Le pain stimule l'activité intestinale

On a récemment fait une enquête, en Allemagne fédérale, sur l'activité intestinale en rapport avec la teneur de divers aliments en substances de lest (fibres). On a soumis les personnes examinées à trois régimes: l'un de bouillie avec substances de lest, et un régime liquide avec et sans substance de lest.

Dans les deux premiers cas, on a constaté des selles plus nombreuses, mais une sensation de faim plus fréquente. Cela parle en faveur d'une alimentation riche en céréales et en pain complet. Car elle favorise l'activité intestinale, mais rassasie durablement, du fait des hydrates de carbone complexes qu'elle contient.

Davantage de pain et meilleure santé pour les Scandinaves

Avec un important soutien des pouvoirs publics, les pays scandinaves sont parvenus à développer fortement la consommation de pain ces dernières années. Au centre de la campagne menée contre les maladies de la civilisation, il y avait la simple recommandation, par des spécialistes de la science alimentaire, de manger chaque jour deux ou trois tranches de pain en plus.

Depuis, les maladies du cœur et de la circulation ont reculé et les capacités physiques des jeunes ont augmenté, comme cela a été communiqué cet été lors d'un colloque scientifique réuni à Lausanne. (ISP)



16 jours
dès Fr. 990.-

FORME ET SANTÉ à Abano et Montegrotto Terme.

Une formule de vacances sympathique
pour revenir en forme!

Départs du 29 avril au 16 septembre 1989.

SPORT

FITNESS

SOINS THERMAUX

GASTRONOMIE

ANIMATIONS

EXCURSIONS

LE COULTRE

votre créateur de voyages



• GIMEL, 021/828 38 38 • LAUSANNE, 021/22 14 42
• YVERDON-LES-BAINS, 024/21 75 21 • GENÈVE, 022/794 88 94 ou auprès de votre agence de voyages