Zeitschrift: Habitation : revue trimestrielle de la section romande de l'Association Suisse pour l'Habitat

Herausgeber: Société de communication de l'habitat social

Band: 3 (1930)

Heft: 12

Artikel: Qu'est-ce que la vitamine A?

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-119160

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: 09.08.2025

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

ferlé, les difficultés de la vie se sont amoncelées, les monnaies ont été prises de cancer... Les murs jaunes de la Fuggerei ont tenu sous les coups, fidèles à la mission d'amour que leur avaient confiée les trois frères à l'esprit éclairé « par piété et singulière largesse »... qui nous soit un exemple. » (H. S. M.)

Hygiène de l'Alimentation.

La sobriété dans le boire et le manger est la première loi de l'hygiène de l'alimentation. Ne vous efforcez donc pas de manger plus qu'a votre appétit, meme si vous voulez vous fortifier. Mais quand vous exécutez un travail fatigant, vous avez besoin de plus de nourriture.

L'aliment, en effet, représente un combustible qui rend la force dépensée en travail. Si vos occupations ne comportent pas d'exercice physique, vous devez manger moins; sinon vous engraisserez, et l'obésité est une maladie qui abrège la vie.

Il y a deux especes principales d'aliments: les réparateurs qui remplacent les parties usées du corps, comme la viande, les œufs, le lait, le fromage, les haricots, les pois; et les combustibles, comme les farineux et les graisses, qui fournissent la chaleur et l'énergie.

Nous devons manger, chaque jour, une certaine quantité de viande, d'œufs et de lait pour réparer nos muscles qui s'usent mais non pas en consommer plus que nous n'en avons besoin. En général, les parents ont une tendance à fournir trop copieusement ces aliments à leurs enfants. Sous prétexte de les fortifier, ils les empoisonnent.

D'autre part, les enfants consomment d'habitude trop d'aliments mous, sous forme de pain trempé, de purées. Les aliments durs, tels que les croûtes, le pain grillé, les fruits secs, qui obligent à mâcher, sont très recommandables. Ils forcent à se servir des dents, ce qui empêche celles-ci de se gâter, et développent les muscles des mâchoires. Ainsi la bouche se tient fermée naturellement et la respiration se fait par le nez.

Certains aliments, surtout parmi les végétaux, contiennent des éléments appelés vitamines, qui sont nécessaires mais que la cuisson prolongée détruit. Pour cette raison, il faut les manger crus après les avoir soigneusement lavés à l'eau très propre.

Mâchez toute nourriture, mais surtout le pain, jusqu'à ce que vous puissiez l'avaler facilement. Toute nourriture qui n'est qu'à moitié mâchée force l'estomac à un travail excessif, qui bientôt produit la douleur et les maladies de cet organe.

Avalez de même les boissons lentement et à petites gorgées. Ne prenez pas de liquide quand vous avez encore des aliments solides dans la bouche. Ne buvez pas de boisson glacée quand vous êtes en transpiration.

Les maux de tête des enfants, les coliques, le manque d'appétit sont fréquemment causés par la constipation. Le meilleur moyen de combattre celle-ci est un bon régime. Parfois les intestins ne fonctionnent pas parce que la nourriture n'a pas un volume suffisant; c'est pour cette raison que vous avez besoin d'aliments « bourrants », tels que les pommes de terre, les choux et les salades.

Les fruits bien mûrs, le pain complet, le beurre l'huile, le miel, le sirop de betterave, produisent des selles faciles et peuvent souvent suffire à empêcher la constipation. Ne prenez jamais de purgation sans ordonnance du médecin.

La diarrhée est le plus souvent causée chez les enfants par des aliments consommés trop vite ou en trop grande quantité, ou par des aliments souillés de germes microbiens.

Ne mangez pas de fruits verts ou ramassés sur le sol, de légumes qui n'ont pas été très soigneusement lavés à l'eau pure. De nombreux parasites, et notamment les vers intestinaux, sont introduits dans l'organisme par des végétaux mal nettoyés.

La fièvre typhoïde se propage le plus ordinairement par les eaux impures, et les mains sales.

Avant de vous mettre à table, lavez-vous les mains.

Dr Louis DELATTRE.

Qu'est-ce que la Vitamine A ?

La vitamine A est une des plus remarquables qui soit. E. Mallanby, de Sheffield (Angleterre), a démontré en 1919 que les animaux auxquels on donnait une alimentation défectueuse étaient particulièrement aptes à contracter des maladies contagieuses. En d'autres termes, leur force de résistance contre les germes infectieux était amoindrie. Plusieurs des chiens soumis à des expériences sont morts de pneumonie. Plus récemment il a découvert que de jeunes rats dont le régime alimentaire ne contenait pas de vitamine A, succombaient en quelques semaines, à la suite d'abcès se formant en différentes parties du corps. Certains se sont gueris lorsqu'on leur a donné encore à temps une nourriture contenant suffisamment de vitamine A.

Avec la collaboration de H. M. Green, Mellanby a appliqué ces importantes observations à l'homme. Leurs recherches ont confirmé le résultat des expériences pratiquées sur des animaux et ont montré que la vitamine A contribue nettement à accroître la résistance aux microbes. Le régime alimentaire de plusieurs pays est notoirement défectueux à ce point de vue et, d'autre part, le nombre d'états infectieux plus ou moins graves est extremement élevé. Un état infectieux peut ne se manifester que par un furoncle ou deux, ou prendre la forme d'une pneumonie à issue fatale. Entre ces deux extrêmes figure une infinie variété de maux, plus ou moins graves, affectant toutes les parties du corps et présentant des caracteristiques diverses. Si nous pouvions éviter une partie seulement de ces maux et de ces souffrances en adoptant un régime dans lequel la vitamine A serait contenue en quantité appropriée, les bénéfices retirés en seraient absolument incalculables.

Les aliments riches en vitamine A sont l'huile de foie de morue, la laitance et le frais des poissons, le beurre et la crème, le lait non écremé, le lait frais, condensé ou desséché, les feuilles vertes des choux, les tomates, les œufs et la graisse de bœuf.

La vitamine A contenue dans le lait provient de l'herbe fraîche. Le lait des vaches nourries dans les pâturages en contient deux fois plus que celui des vaches nourries à l'étable, et, par conséquent, le lait est meilleur en été, époque où les bestiaux paissent dehors, bien qu'il puisse être plus crémeux en hiver. La vitamine A étant formée par l'action du soleil sur les plantes vertes, il ne faut pas la chercher dans le cœur des laitues et des choux, qui est protégé des rayons solaires.

Les aliments qui contiennent peu ou pas de vitamine A sont les huiles végétales, telles que l'huile d'olive et d'amande et l'huile tirée des graines de coton. On n'en trouve pour ainsi dire pas dans le lard, en partie à cause des procédés de raffinage auquel il est soumis et en partie parce que le porc est rarement nourri de plantes vertes. La chose est simple: nous retirons de la vie ce que nous donnons et il est absurde de croire qu'un porc nourri de déchets quelconques peut nous donner des rôtis et des jambons de première qualité.

On a cru un moment que la vitamine A contenait un « facteur de croissance » parce que l'on avait remarqué que les jeunes animaux cessaient de se développer lorsqu'ils étaient privés de cette vitamine. Mais la croissance peut aussi être entravée par un régime défectueux à d'autres points de vue, et l'on ne peut pas considérer cette vitamine comme un spécifique capable de transformer des nains en géants. Ce qu'il importe de savoir, c'est que lorsqu'elle fait défaut, la croissance est arrêtée ou retardée.

Elle a encore pour propriété de prévenir l'héméralopie (ou incapacité de distinguer les objets dès que la nuit tombe) et un état inflammatoire de la cornée appelé xérophtalmie. Si l'on ne combat pas cet état, le malade devient aveugle. Le traitement local de l'œil est sans effet, tandis qu'une substance contenant la vitamine A, l'huile de foie de morue, par exemple, guérit promptement le mal et prévient la cécité si le remède est pris à temps. L'héméralopie n'est probablement qu'une des premières phases de la xérophtalmie.

(Ligue des Croix-Rouges.)