

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

Herausgeber: Société de communication de l'habitat social

Band: 8 (1935)

Heft: 11

Artikel: Composer un menu

Autor: Hainard, B.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-120126>

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: 12.01.2026

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

V

Papa	
Eau	un gr
viande	un gr
légumes	un gr
fruit	un gr
farineux	un gr
vitamines
Total un gr	

V

Bébé	
lait	un gr
jus d'orange	un gr
farineux	un gr
minéraux	un gr
Total un gr	

V

Maman	
azote	un gr
albumine	un gr
vitamines	un gr
sels min.	un gr
fer	un gr
Total un gr	

Composer un menu...

Tâche complexe grâce au grand nombre de facteurs qui entrent en jeu. Ne faut-il pas tenir compte : de l'âge, du tempérament, de l'état de santé, de l'occupation du convive ? Ne faut-il pas satisfaire à ces conditions sans dépasser le budget familial, de plus, en fonction de l'époque de l'année et du climat ? Le fait que plusieurs personnes mangent à la même table corse encore la difficulté. « Faire un menu rationnel — dit un article d'enseignement ménager que j'ai sous les yeux — c'est le combiner de manière qu'il réponde le mieux possible, d'une part, aux besoins des convives, en azote, en cellulose, en calories, en vitamines, en sels minéraux, d'autre part, au budget de la famille. » Voici qui est clairement posé, mais de manière peut-être à effarer toute ménagère qui n'est pas docteur ès sciences (et il y en a encore quelques-unes). Qu'elles ne s'effraient pas, pourtant ; le problème est résolu chaque jour et parfois fort bien par de nombreuses mères de famille intelligentes, et cela depuis de longues générations. Ici, comme en beaucoup d'autres occurrences, le bon sens, la culture générale, l'expérience des réactions de ceux dont elles ont le soin, suppléeront à la connaissance exacte du nombre de vitamines que l'on absorbe en même temps qu'une pomme, de la quantité de calories que développe un plat de lentilles. Les découvertes de la science ont, dans ce domaine comme dans les autres, détruit beaucoup de préjugés ; il est aussi nombre de vieilles traditions alimentaires qu'elles ont justifiées.

Dans certaines écoles ménagères, on apprend aux élèves à établir de scientifiques menus : la valeur en calories, en albumine, en amidon, en sucre, etc. de chaque aliment est connue et additionnée de manière à fournir à la machine humaine exactement ce qu'il lui faut pour assurer son bon état et son bon fonctionnement. C'est là un exercice scolaire bien intéressant et utile à la formation d'une bonne élève, mais qui n'a guère de chance de se généraliser à la vie de tous les jours. Il n'en reste pas moins que, sans tomber dans un excès de théorie, il est nécessaire d'appliquer notre intelligence à la composition des menus journaliers ; notre instinct, notre appétit nous sont des indications précieuses et très sûres dont on doit tenir compte.

Voici des données générales :

Les matières composant notre repas peuvent se grouper en cinq catégories : l'eau, des matières minérales, des albumines, des sucres, des graisses. Nous en dépensons sans cesse des quantités plus ou moins importantes parce que notre corps est une machine qui

travaille, produit des forces, s'use. Notre alimentation doit nous restituer ce que nous avons employé.

L'eau fournie par les boissons, les soupes et tous les divers aliments (viande 75 %, pain 25 %, fruits juteux 80 à 90 %), les **sels minéraux**, de cinq ou six sortes, se trouvent dans les os, les muscles, le sang et les autres liquides de l'organisme. Nous trouvons des sels dans tous nos aliments animaux et végétaux.

Les **albumines** composent essentiellement la matière vivante ; si nous ne voulons pas nous affaiblir prématurément, il nous faut absolument absorber autant d'albumine que nous en utilisons. Tous les aliments naturels contiennent des albuminoïdes (viande 20 %, légumes secs 20 à 25 %, légumes frais 1 %, œufs 12 à 15 %, farine d'avoine 14 %).

Les **sucres** ne sont pas ce qu'il est convenu d'appeler des éléments constitutifs de l'organisme ; ce sont les carburants utilisés pour produire de la chaleur et du travail.

Les fruits, le lait, certains légumes nous fournissent des sucres. Les sucs digestifs transforment les amidons en sucre. Il faut donc bien connaître l'analogie de ces deux substances quand il s'agit d'alimentation.

Les **graisses** sont également des carburants. Chacun sait que la viande, le lard nous fournissent des quantités importantes de graisse animale. Quant aux graisses végétales, ce sont les fruits oléagineux, certaines graines qui nous les fournissent. Les légumineuses en contiennent en petites quantités, 1 à 2 %.

A ces cinq catégories de substances, il faut ajouter les vitamines, que l'on connaît encore fort mal, mais que l'on sait être indispensables à la vie. Tous nos aliments en contiennent, même ceux qui sont cuits. Il n'y a qu'une cuisson très prolongée à haute température ou une stérilisation qui les détruisent. Les crudités, fruits et légumes, en sont spécialement riches.

Des menus où figurent tour à tour tous les fruits et légumes de saison (condition d'économie), du lait, du fromage, de la viande (en quantité modérée), des céréales de toutes espèces (car chacune a ses qualités propres) sous leurs diverses formes, du poisson, des farineux, sont les plus rationnels pour des êtres bien portants.

La variété stimule l'appétit, intéresse le convive qui digère mieux parce qu'il mange avec plaisir. Que les repas qui nous groupent autour de la table familiale soient non seulement sains, mais agréables. Cela ne gâte rien, n'est-ce pas ?

B. Hainard.

