

Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 34 (1977)

Heft: 8

Rubrik: Recherche, entraînement, compétition

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

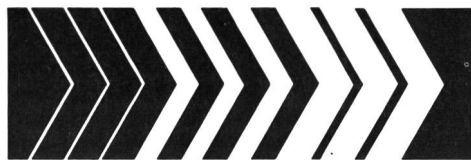
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 04.04.2026

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



Les grosses fautes commises en matière d'alimentation

F.A. Hepp

Adaptation française: Prof. Emile Marmy

paru dans la revue «Condition», internationale
Zeitschrift für Ausdauersport

On dit beaucoup de choses, par la parole et par l'écrit, sur l'alimentation «saine». Chacun désire pouvoir se nourrir correctement, mais les diététiciens eux-mêmes ne nous expliquent souvent pas ce qu'il faut entendre par là. Aussi, essaierons-nous de préciser en quoi consistent les «fautes», plus particulièrement les «grosses fautes» que l'on commet généralement aujourd'hui en matière alimentaire.

1. On mange trop souvent
2. On mange trop
3. On mange trop vite
4. On mange trop de choses à la fois dans le même repas
5. On mange trop de protéines de provenance animale et trop de matières grasses
6. On cuit trop, on rôtit trop, on frit trop
7. On mange trop peu d'aliments frais, ayant toute leur valeur nutritive

1. On mange trop souvent

La plupart du temps, le simple aspect d'un aliment, mais en tout cas la première bouchée, déclenche dans notre organisme un processus réflexe, indépendant de notre volonté, qui met en branle le mécanisme de la digestion. Les glandes salivaires entrent en activité, transformant en sucre l'amidon des hydrates de carbone. Le suc gastrique sécrété par les innombrables glandes de l'estomac poursuit l'œuvre de désagrégation des aliments. Les muscles de l'estomac s'affairent à triturer le bol alimentaire avant sa progression ultérieure dans l'appareil digestif. Déjà à ce stade, il est intéressant de savoir, pour notre «conception de la vie», comment s'opère ce cheminement:

les liquides et les particules réduites en bouillie progressent plus rapidement que les parties solides, par poussées successives. Il est également important de savoir combien de temps les divers aliments ou liquides séjournent dans l'estomac. Voici quelques exemples:

De une à deux heures:

l'eau, le thé, le café, le cacao, les œufs à la coque, le lait cru, l'alcool.

De deux à trois heures:

le lait bouilli, le café crème, les œufs à giber ou durs, les crêpes, les salades vertes, les pommes de terre, le pain blanc, les poissons, les choux-fleurs étuvés.

De trois à quatre heures:

le pain noir, le riz, les légumes, les pommes de terre en légume ou en salade, la salade de concombres, la salade de légumes, le raifort, les pommes, la viande crue et cuite, le rôti de veau.

De quatre à cinq heures:

les légumes secs, le rôti, l'oie, la viande fumée, l'anguille, les pommes de terre sautées.

De six à huit heures:

les harengs saurs, la viande de bœuf, le canard, les sardines à l'huile.

Comme on le voit, le processus de la digestion dure déjà plusieurs heures dans sa phase première qui se passe dans l'estomac, où les aliments ne sont que «préparés» en vue de leur assimilation ultérieure. La leçon à en tirer pour notre «conception de la vie»? Nous devons à tout prix, après un repas, laisser à notre estomac le temps d'opérer ce conditionnement du bol alimentaire qui va ensuite poursuivre sa progression. Ce dernier est d'abord acheminé

dans le duodénum, première partie de l'intestin grêle, où commence sa décomposition chimique sous l'action de la bile et du suc pancréatique. Puis le processus continue sous l'action, cette fois-ci, du suc intestinal sécrété par les glandes intestinales tapissant l'intestin grêle, jusqu'à l'«absorption» finale des aliments par les villosités du gros intestin. Ce n'est pas le lieu, ici, de décrire en détail tous les phénomènes du métabolisme jusque dans la plus minime cellule. Il nous suffira de faire l'observation suivante:

La durée totale du séjour des aliments dans l'organisme, jusqu'à l'élimination des résidus de la digestion, peut être de 22 à 26 heures! Dès la première bouchée, le sang est mobilisé presque dans sa totalité pour coopérer à l'assimilation alimentaire. Des globules blancs contrôlent l'arrivée des aliments dans le tube digestif, des globules rouges assurent le transport de la nourriture et de l'oxygène. Les résidus du métabolisme cellulaire doivent être collectés et transmis aux reins, au foie ou même, sous une forme gazeuse, aux poumons.

Dès lors tout le monde comprendra que chaque prise de nourriture prématurée vient jeter le désarroi dans ce mécanisme automatiquement réglé et cela peut, avec les années, amener à de véritables troubles fonctionnels dans certains organes ou être à l'origine de maladies aux endroits de plus faible résistance.

2. On mange trop

Depuis un certain temps, on ne cesse de nous mettre en garde dans les bulletins des caisses-maladies, à la radio, à la télévision et dans la presse, contre les suites fâcheuses pour la santé et la longévité que peut avoir l'obésité due à la suralimentation. Il faut en voir la cause lointaine dans le fait que, aujourd'hui, l'absorption de nourriture a été ritualisée sous la forme de repas réguliers. On mange, non pas nécessairement parce qu'on a faim, mais parce que c'est l'heure du petit déjeuner, du goûter à 10 heures, du dîner et du souper. Or, comme nous l'avons déjà souvent dit et le redirons ici même, l'absorption de nourriture a pour but de produire de la chaleur et de l'énergie, de stimuler la croissance et de réparer l'usure. Cela étant, que devrions-nous en conclure pour notre «conception de la vie»?

«L'absorption de nourriture devrait, autant que possible, correspondre à ce dont l'organisme a besoin du point de vue énergétique et pour assurer la croissance. S'il y a excès, l'organisme

est contraint soit de stocker – ce qui est peu agréable pour lui –, soit de brûler son surplus – ce qui est dispendieux.»

La «Deutsche Gesellschaft für Ernährung» (Association allemande pour l'alimentation) a établi récemment un tableau des besoins en calories de l'individu selon son métier et son poids. En d'autres termes, il s'agit du besoin de calories du travailleur adulte en fonction de son poids et du genre d'activité exercée.

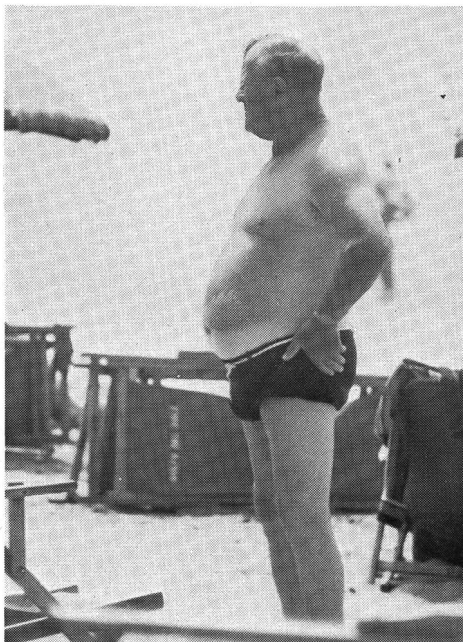


Tableau comparatif du poids du corps (en kg) et de besoin en calories dans les types d'activité professionnelle suivants:

Poids	Travail léger	Travail moyennement pénible	Travail de force
50	1600	1850	2500
55	1800	2050	2750
60	1950	2250	3000
65	2100	2400	3250
70	2250	2600	3500
75	2400	2800	3750
80	2600	3000	4000
85	2750	3150	4250

Mais une question se pose: qui, de nos jours, est encore censé accomplir un travail de force, dur ou très dur? Les activités des travailleurs

rangés jadis dans cette catégorie, tels les maçons, les ouvriers du génie civil, les portefaix etc., se sont considérablement transformées par suite de la mécanisation. Et pourtant, le genre d'alimentation qui était le leur n'a pas évolué parallèlement, mais – conséquence de l'augmentation du bien-être général – s'est encore alourdi d'une consommation accrue d'aliments riches en graisse et en calories comme en ingrédients artificiels, mais pauvres en matières ayant une fonction de lestage ou de remplissage. A cela s'ajoutent les calories fournies par la consommation d'alcool et de sucreries: desserts, gâteaux, glaces, etc. Les globules du sang, mis à l'épreuve par cette surcharge alimentaire, n'arrivent plus – et c'est inévitable – à s'en débarasser en les cédant aux cellules, qui n'en peuvent accueillir plus que ce dont elles sont capables. Et alors s'établit dans l'organisme un flux de matières énergétiques et vitales inutiles. Le foie doit les brûler, les reins doivent contribuer à leur élimination, mais ces forces restent inemployées et un surcroît de chaleur subsiste. A la fin, l'organisme se tire d'affaire en entreposant le surplus dans les tissus conjonctifs et même sur les parois des artères, des veines et des canaux lymphatiques. Le processus de l'obésité a commencé.

3. On mange trop vite

Une faute grave et courante, bien propre à surmener nos organes digestifs, est d'avaler gloutonnement les aliments flatteurs pour le palais, souvent assortis de sauces ou de matières grasses.

Fréquemment on y ajoute encore de la boisson. Qu'en résulte-t-il pour la digestion? Les dents que nous a données la nature sont faites pour mordre dans les aliments solides, les déchirer et les broyer finement, ce qui correspond aux trois sortes de dents, avec leurs formes spéciales, dont nous sommes pourvus: les incisives, les canines, les molaires. Et bien, si par une déglutition vorace des aliments, la première phase naturelle buccale du processus de digestion est négligée, les hydrates de carbone sont acheminés dans l'estomac sans avoir été préalablement désagrégés par la salive. Il s'ensuit un surmenage des glandes de l'estomac qui doivent accomplir un travail supplémentaire pour réduire les aliments en fines particules.

Mais bien plus graves sont les conséquences pour les dents elles-mêmes. En effet, les dents n'étant pas utilisées pour la mastication, l'irrigation des gencives et des maxillaires est automatiquement réduite. Là comme ailleurs s'applique la règle selon laquelle tout organe

qui n'est pas utilisé pour sa fonction naturelle s'atrophie. Les dents vont donc s'affaiblir et s'étioler, et voilà installé le processus de détérioration. On constate aujourd'hui que durant la première dentition déjà, des enfants ont des dents malades, ce qui réserve le même sort aux dents de la seconde dentition qui n'ont pas encore percé. Les amygdalites, les affections des reins, le rhumatisme inflammatoire peuvent en être des conséquences lointaines. Aussi, les dentistes devraient-ils attirer l'attention de leurs patients, et ceci dès le début, sur les habitudes alimentaires erronées et, éventuellement, les inciter à les modifier.

Je vais terminer mon exposé relatif à ce point no 3 par une citation du célèbre Paracelse:

« Il est parfaitement possible que l'homme mange, avale et garde dans son estomac seulement ce qu'il a mastiqué dans sa bouche. Car manger dans l'estomac est la manière de se nourrir des paysans, alors que manger dans la bouche est celle des gens nobles. La bouche est à même, à elle seule, de pourvoir à la subsistance du corps tout entier. »

4. On mange trop de choses à la fois dans le même repas

Le lecteur qui se souvient bien de ce que nous disions précédemment au point no 1 comprendra aisément combien il est préjudiciable d'absorber dans le même repas des aliments qui vont rester dans l'estomac de une à huit heures de temps. A la longue, un estomac qui doit fournir un tel travail ne peut plus sécréter les sucs gastriques nécessaires. Les aliments ne peuvent plus être acheminés plus loin; ils se mettent à fermenter par suite du manque des sucs digestifs facilitant leur désagrégation et leur liquéfaction. Le terrain est tout préparé pour les maladies de l'estomac.

Un médecin américain, le Dr Herbert M. Shelton a créé, en 1920, à San Antonio au Texas, un institut pour l'étude de la santé qui s'est consacré entièrement à ce problème du mélange des aliments. Des diététiciens vinrent de tous les pays du monde pour s'informer des résultats de ses recherches et les mettre, à leur tour, au banc d'essai.

5. On mange trop de protéines de provenance animale et trop de matières grasses

Nous avons déjà traité à fond ce sujet, il y a trois ans, mais il convient d'en dire un mot, compte tenu de la nouvelle «conception de la vie». L'albumine, c'est-à-dire les protéines et

leurs nombreux acides aminés, est d'une nécessité absolue pour le corps humain. Mais en aucun cas ne saurait-on prétendre, comme on ne cesse encore de le faire, que les protéines doivent être sans exception d'origine animale. En effet, des 26 acides aminés dont est constituée l'albumine animale, l'homme n'en utilise en tout et pour tout que onze. Les autres, il peut et il doit les fabriquer lui-même pour se procurer l'albumine propre à son espèce. La quantité qui couvre ses besoins journaliers, environ 30 à 40 gr, il peut l'obtenir à partir des protéines contenues dans différentes plantes, avec un apport occasionnel de lait et de fromage. Tout surplus de la quantité indiquée – et dans nos habitudes alimentaires actuelles cette quantité est de plusieurs fois excédentaire – engorge la circulation vasculaire et doit enfin être « brûlé » par le foie à ses propres dépens, ce qui, par contre-coup, provoque une inutile hyperthermie dans l'organisme. Il faut mentionner également la formation dans l'intestin de produits de décomposition toxiques, ainsi que l'encombrement des reins par l'acide urique et l'urée. Quant aux matières grasses, nous en avons déjà parlé dans une précédente étude. Les graisses qui ne conviennent pas sont à l'origine de la formation du cholestérol et ainsi gênent la circulation sanguine et fatiguent le cœur. Ajoutons que, en tant que « combustibles » elles coûtent cher et qu'elles peuvent être remplacées par des hydrates de carbone.

6. On cuit trop, on rôtit trop, on frit trop

Dans tous les modes de cuisson, il y a presque toujours simultanément une destruction de précieux éléments tels que les protéines, les vitamines, les ferments ou enzymes et une diminution de la teneur en sels minéraux ou de la fraîcheur que les végétaux doivent à la photosynthèse. L'effet nuisible sur le foie de produits de consommation rôtis, comme le café, le chocolat, les pommes sautées, la viande rôtie, est connu.

Nous avons abondamment parlé, dans des articles précédents, de cette perte en valeur nutritive, de sorte que nous ne voulons pas nous répéter. Nous nous bornerons à la remarque suivante, inspirée de la nouvelle « conception de la vie ».

« Tout traitement par le feu équivaut à un appauvrissement des éléments précieux et des éléments vitaux primitifs. Quand il est conseillé d'apprêter les aliments par le chaud, comme pour les pommes de terre ou les produits à base de céréales, il faudrait le faire en les

ménageant, par exemple cuire les pommes de terre à l'eau avec la pelure (parce que les matières minérales, les vitamines C et les protides se trouvent directement sous la pelure N. d. t.), les céréales par une cuisson légère en les laissant gonfler. »

7. On mange trop peu d'aliments frais, ayant toute leur valeur nutritive

Qui a étudié et mis en pratique pendant plusieurs années les théories de Waerlands sait combien sont profitables pour la santé de l'homme les aliments frais ayant conservé toute leur valeur biologique nutritive. C'est la plante qui est apparue en premier lieu sur notre planète et qui a permis ensuite à la vie animale et humaine de se développer. Dans son orgueil sans bornes, l'homme est en train de soumettre à sa domination tout ce qui l'entoure. Et pourtant il sera le grand perdant dans l'aventure. Déjà percevons-nous un signal d'alarme dans la recrudescence foudroyante des maladies. La peur va grandissant. Tout à coup, apparaissent à plusieurs endroits les failles de sa toute-puissance passée. Tout l'art médical, tous les appareils électriques et les microscopes les plus sophistiqués ne font rien de plus, en définitive, que de déceler la maladie: ils ne nous indiquent pas la voie de la récupération



et de la conservation de la santé. Si nous jetons un regard rétrospectif sur l'évolution passée, nous rencontrons nos ancêtres, ces hommes sains, travaillant fort dans une nature libre, toujours soucieux de cultiver le sol de notre bonne terre, non seulement de conserver sa fertilité, mais encore d'augmenter cette dernière au sens biologique du terme. Les produits ainsi obtenus, frais et biologiquement sains, sont également ceux qui peuvent nous sauver sans la situation actuelle.

J'aimerais terminer cet exposé par une citation extraite du *Faust* de Goethe, 1^{re} partie:

Méphistophélès:

« Mon ami, tu parles de nouveau d'une manière sensée. Tu veux rajeunir. Il y a bien un moyen naturel d'y parvenir, mais cela est écrit dans un autre livre. Et c'est un chapitre merveilleux. »

Faust:

« Je veux le savoir. »

Méphistophélès:

« Bien! C'est un moyen qu'on peut se procurer sans argent et sans recours à la magie. Va tout de suite dans ton champ, mets-toi à bêcher, à creuser, maintiens toi-même et tes pensées dans un cercle très restreint, nourris-toi d'aliments non mélangés, vis avec le bétail en tant qu'il est authentiquement cela, et ne condiscerne pas comme une exploitation délictueuse de fumer toi-même le champ où tu as fait la moisson. Tel est le meilleur moyen, crois-moi, de te rajeunir jusqu'à quatre-vingts ans. »

C'est une dangereuse erreur de croire qu'un petit déjeuner copieux et riche qui remplit bien l'estomac est pour les écoliers la condition indispensable de leur attention, de leur application et de leur bon rendement à l'école. Si l'on parle aujourd'hui d'un « stress » de la jeunesse, il conviendrait, pour savoir ce qu'il en est, de charger le maître de faire un test dans sa classe en interrogeant ses élèves pour savoir lesquels, parmi ceux qui sont inattentifs à l'école et pourtant désireux d'apprendre, se sont remplis l'estomac par un déjeuner copieux à la maison et ensuite en prenant, sans se priver, les « dix heures » à la récréation.

La même observation peut s'appliquer aux employés et fonctionnaires qui ont un travail intellectuel sédentaire.

La grande masse des étudiants constitue un champ d'expérience particulièrement favorable pour des recherches scientifiques sur l'influence immédiate de l'absorption de nourriture sur le rendement scolaire.

Les heures les plus favorables à un travail productif, tant pour les enfants et les adolescents que pour les adultes, sont celles du matin, entre 4 et 12 h. Du point de vue de la santé, les repas pris à la sauvette en une trentaine de minutes sont à proscrire. La lassitude qui se manifeste d'ordinaire après le repas chaud de midi invite à prendre une tasse de café et à fumer: au lieu de ce « coup de fouet », qui peut facilement dégénérer en une intoxication, c'est plutôt de repos que l'organisme a besoin à ce moment-là.