

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 24 (1994)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** SOS consommateurs : vitamines de printemps

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

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

**T**out le monde aime les jus de fruits. Oranges fraîchement pressées, jus de pommes en bouteille, nectars en berlingots, on n'a que l'embarras du choix. Un choix encore élargi par l'apparition de jus enrichis, multivitaminés. Après les boissons chocolatées, les birchers, voici donc que les indispensables vitamines complètent celles, naturelles, des fruits. La FRC a analysé quelques-uns de ces jus. Avantages et inconvénients de ces boissons.

## Nos besoins

Nos besoins quotidiens en vitamines sont définis par des normes internationales très précises. Contrairement à ce que certains croient encore, dépasser la dose conseillée pour certaines de ces vitamines **est dangereux**. Ainsi les vitamines liposolubles (A, D, E, K) sont stockées

dans notre corps. L'urine ne les élimine pas, contrairement aux vitamines hydrosolubles (C, groupe B). Un excès dans la prise de vitamines peut engendrer des troubles graves.

Enrichis ou non, un jus de fruits constitue une manière agréable de compléter la quantité de boissons que nous devrions boire quotidiennement. Soit 1 litre et demi, en comptant le thé, le café, les potages, le lait et... l'eau, la principale en fait. (Les Aînés, on le sait, ne boivent pas assez). Les jus de fruits du commerce peuvent d'ailleurs être dilués avec de l'eau. Il n'est pas recommandé d'y ajouter du sucre. Leur teneur en glucides (venant du sucre naturel des fruits) est suffisante. Ils apportent entre 50 et 60 Kcal par dl.

Il ne faut pas compter sur eux pour augmenter notre consommation indispensable de fibres. Les jus, enrichis ou

non n'en fournissent pas. Il suffit de voir où restent les fibres quand on presse soi-même une orange... autour du cône de l'appareil. Alors qu'en mangeant l'orange on consomme aussi la pulpe!

## Composition

Les différentes marques examinées n'ont pas toutes le même assortiment de fruits. Pommes, agrumes, abricots, poires, pêches, raisins, mangues, bananes n'y figurent pas non plus dans les mêmes proportions. Tout est affaire de goût personnel. Il n'y a aucune adjonction de sucre. Celui des fruits suffit. Les **vitamines** sont celles du groupe B, C, E, A, PP, etc. et leur quantité est bien précisée. Les fabricants mentionnent que leur produit est sous le contrôle de l'Institut suisse des vitamines à Lausanne ou à Bâle. Ces contrôles sont stricts et importants.

## Attention aux abus!

Il est clairement indiqué, sur chaque emballage, la **quantité journalière** prévue. De 2,5 à 3 dl selon les marques. Il ne faut pas les dépasser. En outre, il faut tenir compte des autres produits de consommation qui peuvent contenir des vitamines.

Enfin, si votre médecin vous a prescrit des compléments vitaminés (comprimés, par ex.) il faut vous contenter de boire des jus normaux non multivitaminés. Signalons enfin que ces jus ne sont pas adaptés aux petits enfants.

Fédération romande des  
consommatrices

## JOURNAL DU MOIS

### La mise en garde

Les vitamines ne sont pas des bonbons. Même si certains comprimés sont en vente libre dans les super-marchés. Si vous sentez le besoin d'un petit fortifiant de printemps, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien. N'achetez jamais des aliments enrichis ou des fortifiants par correspondance, ou (horreur!) lors d'une excursion-vente.

### La bonne info

Au printemps, des petits oiseaux tombent du nid, d'autres sont blessés. Il faut les mettre à l'abri dans un carton perforé. Contactez ensuite un centre de soins officiel. Téléphonnez à la Vaux-Lierre, 1163 Etoy (021/808 74 95) qui vous dira que faire.

### Sécurité: TV

Une TV peut implorer. Mais quelques précautions s'imposent: gardez un espace

suffisant entre l'arrière du poste et le mur. Pas de niches: l'air doit circuler. Pas de napperons, tapis, vase ou pot de fleurs posés sur le poste. Retirez la prise après avoir éteint le poste pour la nuit, ou en cas d'absence. Enfin, et surtout, dépoussiérez non seulement l'écran, mais l'arrière. Au moindre trouble, appelez le technicien.

### Le truc

Conservez un petit sachet de bicarbonate de soude dans une boîte hermétique, non métallique. Pour les randonnées de printemps, on ressort thermos et boîtes. Verser une cuiller à café de bicarbonate dans le thermos, remplir d'eau chaude, fermer, laisser une heure, bien rincer. C'est efficace contre les odeurs. En mélangeant une cuiller de bicarbonate à 3 dl d'eau chaude, enlevez aussi toutes les odeurs (après dégivrage) de votre frigo et de vos boîtes en plastique. Frottez simplement avec du «papier ménager» imbibé de la solution.