

Zeitschrift: Revue économique franco-suisse
Herausgeber: Chambre de commerce suisse en France
Band: 40 (1960)
Heft: 6

Artikel: Équilibre alimentaire
Autor: Duchêne, Georges
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-887526>

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: 02.04.2025

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



Fougita : *La Table* (Cliché revue « Bien Vivre »)

Équilibre alimentaire

par Georges Duchêne, Chef de service
à l'Institut scientifique d'hygiène alimentaire de Paris

Pendant des siècles il semble que les hommes se sont nourris comme ils ont pu ou voulu sans qu'aucune règle ne détermine leur alimentation. Actuellement on peut avancer qu'une science de la nutrition appliquée à l'alimentation, une physiologie alimentaire a été constituée. Elle est encore imparfaite mais elle représente pourtant un progrès certain sur le passé.

Il est admis aujourd'hui que la formation et le développement de l'être humain dépendent étroitement du choix des aliments. Des expériences nombreuses faites d'abord sur des animaux puis sur des hommes

ont permis d'établir peu à peu des rations alimentaires moyennes tenant compte de l'âge, du sexe, de l'activité physique, de l'état physiologique, du climat, etc. Ces rations permettent de fournir à l'organisme dans des proportions et des quantités satisfaisantes les principes nutritifs nécessaires pour entretenir la vie dans de bonnes conditions. Quand on sait qu'un homme de 70 ans consomme pendant son existence plus de 50 tonnes d'aliments on se rend d'autant mieux compte de la nécessité d'organiser rationnellement l'absorption d'une telle masse. Se nourrir est donc un acte important.



Au Restaurant Universitaire... (Photo Jean Mohr)

Ci-contre : Le repas de Gargantua (Document Roger Viollet)

Pour les jeunes une alimentation correcte signifie une édification et un développement normal de l'organisme, promesse d'une bonne santé.

Quant à l'adulte, il utilise les aliments pour réparer les pertes d'énergie et de matières de l'organisme. Suivant que cette réparation se fera dans de bonnes ou de mauvaises conditions l'usure sera très lente, moyenne ou rapide.

Il est d'ailleurs permis de regretter que des faits aussi évidents, et maintenant en grande partie démontrés, s'imposent aussi lentement à l'opinion. Cette nouvelle conception de l'alimentation se heurte malheureusement à des habitudes souvent mauvaises pour la santé mais solidement ancrées. Pourtant une évolution lente est maintenant amorcée. Elle s'est surtout traduite de façon efficace sur le plan de l'alimentation collective.

Des collectivités, de plus en plus nombreuses chaque année, mettent en pratique une alimentation mieux adaptée aux besoins nutritionnels de leurs ressortissants.

Sur le plan familial le progrès est moins sensible, car il est plus difficile et plus long d'éduquer des ménagères que des responsables de collectivités.

Pour ceux qui n'ont pas le temps de se documenter sur les problèmes élémentaires de l'alimentation quotidienne je voudrais simplement rappeler quelques notions d'ordre pratique.

Les aliments se divisent en plusieurs groupes et chacun de ces groupes remplit une fonction qui lui est propre. Si un ou plusieurs de ces groupes manquent plus ou moins il en résulte, à plus ou moins longue échéance et sous des formes diverses, des répercussions fâcheuses sur la santé.

Passons rapidement en revue ces groupes d'aliments :

1^o PRODUITS LAITIERS

Ce sont des aliments dont l'importance est capitale à tous les âges et dans tous les états physiologiques.



Il est pratiquement impossible d'obtenir un régime alimentaire suffisamment riche en calcium sans utiliser largement le lait et les fromages. La carence en calcium peut déclencher des troubles osseux, la déminéralisation, une résistance moins grande aux maladies microbiennes, des douleurs siégeant dans différentes parties du corps. Les produits laitiers apportent également des protides, des vitamines A et D, éléments indispensables à l'édification de nouvelles cellules et de nouveaux tissus. Il est toujours souhaitable qu'une partie des produits laitiers soit consommée sous forme de lait en nature. Lorsque le lait entier n'est pas toléré, il peut être remplacé par le lait écrémé pratiquement aussi riche en calcium. Dans le cas où même le lait écrémé n'est pas accepté il faut augmenter sensiblement la consommation de fromage.

La consommation quotidienne de lait d'un adulte doit être de l'ordre d'un demi-litre, plus 40 grammes environ de fromage fermenté à pâte dure, genre gruyère, Hollande, etc.

Un quart de litre de lait peut être remplacé par 30 à 40 grammes de gruyère, 4 petits-suisseux ou 2 yaourts.

2° VIANDE, PRODUITS DE LA PÊCHE, ŒUFS

Le rôle principal de ce groupe d'aliments est d'apporter des protides d'une haute valeur physiologique

dont la composition en acides aminés est proche des albumines humaines.

Viandes, poissons et œufs peuvent et doivent se remplacer mutuellement poids pour poids. Mais la viande est excitante et acidifiante et une consommation exagérée peut aboutir à la longue au surmenage du cœur, des reins et en conséquence aux maladies qui en résultent.

L'adulte d'activité moyenne a intérêt à ne pas dépasser 100 à 125 grammes de viande, poisson ou œufs par jour. Les enfants et les adolescents jusqu'à 20 ans consommeront 10 grammes par année d'âge.

3° CORPS GRAS

Les plus couramment consommés sont le beurre, les huiles végétales, la margarine, le saindoux. Ce sont les aliments qui dégagent le plus de calories. Ces calories sont principalement utilisées pour la défense de l'organisme contre le refroidissement. Les corps gras contribuent aussi par leur présence, non seulement à procurer des sensations gustatives agréables mais aussi à favoriser une bonne utilisation digestive de certains aliments. Le beurre est le corps gras le plus riche du point de vue vitaminique. Il doit être consommé cru ou fondu dans le plat ou l'assiette. Le cuire à plus de 100° est une erreur tant du point de vue économique que de celui de la préservation de la santé.

Nature morte de Boudin (Cliché revue « Bien Vivre »)





Nature morte de Cavailles (Cliché revue « Bien Vivre »)

D'ailleurs les autres corps gras, même s'ils sont d'origine végétale, ne doivent jamais être chauffés au-delà du point critique où il y a production de corps toxiques.

Une consommation trop importante de corps gras a des répercussions regrettables non seulement sur le développement de l'embonpoint, mais aussi sur le bon état de l'appareil digestif et circulatoire.

Pour l'adulte 40 à 50 grammes par jour de matières grasses (dont 20 de beurre) sont suffisants.

40 ALIMENTS FÉCULENTS ET SUCRÉS

Ce groupe fournit 75 p. 100 des calories d'une ration bien constituée. Ces calories sont destinées à couvrir les besoins internes d'énergie de l'organisme et aussi la dépense provoquée par le travail musculaire.

Les principaux aliments féculents et sucrés sont :

le pain, les farines, les pâtes, le riz, les légumes secs, les pommes de terre, le sucre, les confitures, le chocolat. Certains de ces aliments sont actuellement en perte de vitesse pour deux raisons :

1^o parce que l'effort physique diminue sur tous les plans, ce qui est une raison valable;

2^o trop souvent on a tendance, en liaison avec l'augmentation du niveau de vie, à remplacer les aliments féculents et même sucrés par la viande, les matières grasses, les poissons, etc. C'est une erreur car il est bon de rappeler que la contraction des muscles s'effectue grâce au glycogène produit par la transformation digestive des glucides. Les muscles perdent leur aliment spécifique, dépérissent lorsque les aliments de ce groupe viennent à occuper dans l'alimentation une place insuffisante. Mangez des aliments féculents et sucrés pour calmer votre appétit lorsque tous les autres groupes d'aliments auront figuré en quantités convenables mais non exagérées.

5° LÉGUMES ET FRUITS FRAIS

Les légumes et fruits sont peu nourrissants mais fournissent à l'organisme la vitamine C, de nombreux éléments minéraux, la cellulose. La vitamine C est détruite en grande partie par l'oxydation et la chaleur. Il est donc recommandé de consommer les légumes et les fruits aussi rapidement que possible après leur récolte et souvent crus. A signaler la richesse exceptionnelle en vitamine C des agrumes. Deux cents grammes d'orange couvrent pratiquement le besoin quotidien d'un adulte en vitamine C.

Un adulte d'activité moyenne a intérêt à consommer 3 à 400 grammes de légumes verts par jour dont 150 à 200 grammes sous forme de salade ou de crudités et 200 grammes de fruits dont moitié représentée par des oranges, pamplemousse, citrons, etc.

6° LES BOISSONS

La seule boisson réellement indispensable est l'eau. Les boissons alcoolisées sont utilisées partiellement pour la couverture des besoins internes d'énergie. Leur consommation doit être modérée pour les adultes et évitée pour les jeunes enfants jusqu'à 14 ou 15 ans.

Quelle que soit la boisson il est recommandé de boire le moins possible pendant les repas afin d'éviter la dilution du suc gastrique et l'allongement de la digestion. Il est préférable de boire une demi-heure avant ou au moins deux heures après le repas.

Le café, le thé ont une action stimulante aussi bien dans le domaine psychique que musculaire. Mais il faut se méfier du phénomène d'accoutumance qui risque souvent d'avoir pour conséquence une consommation exagérée et pourtant devenue indispensable.

CONCLUSION

Chacun des groupes d'aliments remplit un rôle bien déterminé et ne peut, par conséquent, être remplacé par un autre.

Si l'un des groupes vient à manquer ou à figurer en quantité insuffisante il se produit un déséquilibre dont l'organisme subit les conséquences, lesquelles varient suivant chaque individu.

Le danger d'une alimentation mal composée est d'autant plus grand que les signes chez l'adulte, contrairement à ce qui se passe chez le jeune enfant, ne se manifestent souvent de façon tangible que lorsque le mal est déjà profond.

Georges DUCHÊNE



Scène flamande par F. Roubet (1893)
(Photo Viollet)