

Zeitschrift: Revue économique franco-suisse
Herausgeber: Chambre de commerce suisse en France
Band: 47 (1967)
Heft: 1: L'hygiène de l'homme d'affaires

Artikel: Comment devraient se comporter les hommes d'affaires sur le plan alimentaire et dans leur rythme de vie
Autor: Fanconi, G.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-887860>

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

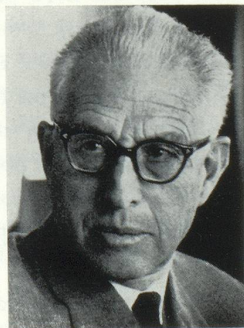
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Comment devraient se comporter les hommes d'affaires sur le plan alimentaire et dans leur rythme de vie

par le Professeur

G. FANCONI

(Zurich)



Sur notre planète un demi-milliard d'hommes seulement consomment plus de 30 grammes de protéines animales et plus de 2 800 calories par jour. Mais il serait faux de dire que les autres 2,5 milliards qui souffrent plus ou moins de faim soient tous malades. Tout au plus sont-ils moins actifs, un peu apathiques, moins résistants aux maladies bactériennes. Mais on peut se demander si le « dolce farniente » des Napolitains qui mangent peu de protéines les rend moins heureux qu'un homme d'affaires des pays de haute civilisation qui bénéficie d'une nourriture complète.

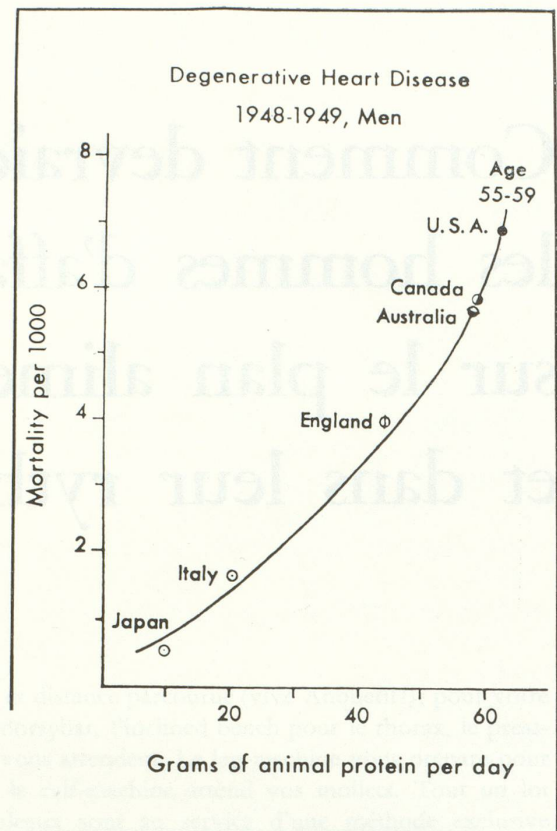
C'est surtout après la dernière guerre mondiale qu'on a pu étudier à fond les effets de la grave malnutrition, dont souffrent des millions d'enfants et d'adultes dans les pays en voie de développement. On distingue le marasme causé par un manque de calories et le Kwashiorkor causé par un manque de protéines, animales surtout. D'autre part, les expériences pendant et après la guerre dans les pays de haute civilisation nous ont démontré qu'il existe chez nous un autre problème, celui de la suralimentation.

Pendant les dernières années de la guerre, à partir de 1941, le diabète sucré diminua en Suisse d'une manière significative, de même que l'obésité et la carie dentale.

Le Pr A. Fleisch, de Lausanne, qui était le président de la Commission fédérale de l'alimentation pendant la guerre, qualifie dans son livre « Ernährungsprobleme in Mangelzeiten » le diabète comme la maladie de la prospérité. Il a pu démontrer dans les cantons suisses que la courbe de fréquence du diabète augmente parallèlement à celle des revenus et de la fortune et diminue dès que l'occupation agricole s'accroît. En Amérique du Sud, le diabète est une rareté dans les pays où la faim existe à l'état latent, comme au Pérou, et il est très fréquent dans les pays où la population est bien nourrie comme en Uruguay.

Dans une étude de Emmet Holt jun. j'ai pris le graphique ci-contre. Il semblerait qu'avec l'augmentation de la protéine animale dans la nourriture, la mortalité due aux maladies cardiovasculaires chez l'homme de 55 à 60 ans croît parallèlement. Je dis « semblerait » parce qu'il n'est pas admissible de tirer des conclusions de causalité d'un parallélisme statistique de deux phénomènes disparates. Il est bien possible que l'augmentation des maladies cardiovasculaires soit due moins à l'augmentation de protéines animales qu'à celle du cholestérol des graisses, et même du sucre. En outre, la vie sédentaire et la tension, le stress professionnel ont une grande influence, de même que l'alcool et le tabac, surtout les cigarettes.

J'ai passé mon 75^e anniversaire et pourtant je continue à travailler en moyenne dix heures par jour, y compris le dimanche. Mon appareil cardiovasculaire travaille encore à la perfection. Si je fais une anamnèse de ma propre vie, je dois dire que probablement ma constitution génétique est très bonne bien que ma mère et mon frère aîné soient morts d'hypertension à l'âge de 53 ans déjà. Mais je suis convaincu que les facteurs du milieu ont eu une importance capitale dans ma vie. J'ai toujours évité le plus possible tous les excès, soit culinaires, soit sportifs ou de travail. Ma vie était réglée comme une horloge. Dans les pays de langue espagnole, on m'appelle le professeur 9 heures zéro zéro, parce que je commençais ma visite des malades avec tous les assistants exactement à cette heure du matin. Je commençais mon travail à 8 heures du matin et je me couchais exactement à 10 h. 30 du soir. Si l'énorme responsabilité de professeur et de directeur d'une clinique universitaire de presque 400 lits risquait de m'accabler, j'intercalais un week-end de deux jours dans la nature. Chaque matin, après ma douche ou mon bain je faisais, et je fais encore, des exercices d'assouplissement pendant cinq ou dix minutes. Depuis l'âge de 41 ans, j'ai un chien avec lequel chaque soir après le dîner je me promène pendant une demi-heure sans but, sans hâte, même s'il fait une pluie torrentielle, et même si je ne sais pas comment achever mon travail. Fréquemment je me promène avec mon chien pendant



Influence des protéines animales sur la fréquence des maladies dégénératives du cœur (d'après Olsen et collab. cités par L. E. Holt jr.)

la journée. J'ai cessé de fumer à l'âge de 29 ans ; je mange peu, surtout des fruits, des légumes, des protéines (viande, fromage, œufs), mais ceux-ci en quantité non exagérée. Seulement depuis ma retraite à 70 ans, je bois un verre de vin aux repas. Auparavant, c'était le dimanche seulement, ou exceptionnellement pendant la semaine. Chez moi, les mets sont préparés avec peu de graisse et de sucre. Chaque année je passe un mois de vacances en été à la montagne, et deux semaines en hiver dans mon petit village des Grisons où, avec ma famille, nous menons une vie sportive, très régulière et reposante. Enfin j'ai toujours trouvé le temps de lire un bon livre de littérature mondiale, d'aller au théâtre, visiter les musées, et de participer, comme dilettante bien sûr, aux progrès énormes des sciences matérielles et spirituelles.

Vivre régulièrement, toujours en travaillant et en considérant le travail comme un plaisir, éviter tous les excès et les stress, voilà ce que je suggère aux hommes d'affaires.