Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 36 (1928)

Heft: 2

Artikel: La mastication

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-973984

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: 09.07.2025

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

de la Convention de Genève pour ce point si important, comme pour d'autres: guerre chimique, code des prisonniers de guerre, etc. Le général Baduel eut également l'occasion de parler de l'importance des transports aériens, non seulement pour la guerre chimique, mais aussi en cas de calamités publiques, citant de nombreuses sociétés de la Croix-Rouge qui ont mis à profit ce moyen de transport rapide en cas de désastre et les services permanents institués par quelques Croix-Rouges pour le transport des malades dans des régions dépourvues de moyens de communication, telles que le nord de la Suède.

* * *

Tout récemment, le président de l'« Anglo-Persian Oil Company » fit, à Woolwich Town Hall, une conférence qui met en évidence l'utilité de l'aviation sanitaire. Une épidémie de choléra commençait, cet été, à exercer ses ravages en Perse: il y avait chaque jour plus de quarante décès; or, à l'hôpital Sainte-Marie, à Londres, on préparait du vaccin anti-cholérique; et quand l'Anglo-Persian Oil Company fut sollicitée d'aviser aux moyens d'enrayer l'épidémie, on put envoyer immédiatement du vaccin dans le pays si fortement éprouvé; des aéroplanes transportèrent d'Angleterre en Perse 14 000 doses de vaccin, et tout de suite l'épidémie diminua d'intensité; au bout de quinze jours, on put la considérer comme vaincue.

La mastication.

La bouche ne sert pas uniquement à la préhension des aliments; elle joue aussi un rôle actif dans la digestion de ceux-ci.

Ce rôle est si important que si l'on peut décrire une digestion stomacale et intestinale, on peut avec autant de raison appeler digestion buccale, les opérations auxquelles sont soumis les aliments dès leur entrée dans la bouche.

Si les dents doivent diviser la nourriture, la réduire en une masse de digestion plus facilement attaquable par le suc gastrique, la salive a une utilité fort importante et trop méconnue par tous ceux qui mangent trop vite.

Par la loi d'enchaînement des divers actes de la digestion, plus la salive est abondante, plus sera abondante la sécrétion du suc gastrique. Puis, la salive étant alcaline, elle intervient à la fin de la digestion stomacale pour neutraliser le chyme (bouillie que forme la masse alimentaire dans l'estomac) acide et lui faciliter sa sortie à travers le pylore.

En outre, l'action de la salive est nécessaire pour donner aux aliments féculents leur maximum de digestibilité dans l'intestin.

Une mauvaise digestion buccale crée donc des troubles stomacaux et intestinaux, et celle-ci, qui compromet tous les autres actes d'une bonne digestion, reconnaît pour unique facteur une mauvaise mastication. Et c'est au point que l'on peut dire que la manière de manger est aussi importante que ce que l'on mange.

La tachyphagie.

Une mastication insuffisante, par suite d'une déglutition hâtive et prématurée, est fréquente chez quantité de personnes. Cette action de manger trop vite a reçu le nom de tachyphagie. On devient tachyphage par occasion, par tempérament, ou

encore dès l'enfance. Dans ce dernier cas, c'est par la faute des parents, le plus souvent. A table, ceux-ci s'évertuent à précipiter le repas des enfants, sans tenir compte de la faiblesse de leurs muscles masticateurs qui fait que pour ces petits une mastication prolongée est une fatigue. Et l'enfant, houspillé à propos de sa lenteur, au lieu de bien mâcher, prend la mauvaise habitude d'avaler trop vite ses aliments.

Cette habitude, l'adulte la gardera, car rien n'est plus difficile pour lui que de s'en débarasser, et aussi parce que la vie enfiévrée qui s'emparera de lui ne lui permettra pas de consacrer un temps suffisant à une bonne mastication. Le gain de quelques minutes que l'homme croit ainsi gagner sur ses repas, une fois atteint de troubles digestifs et malade, il devra le reperdre au centuple par le temps nécessaire à se soigner.

La tachyphagie par occasion dépend beaucoup du milieu dans lequel on vit. Le tachyphage mange vite par esprit d'imitation, parce qu'il prend ses repas avec d'autres personnes possédant déjà ce défaut. Il mange vite parce que le travail l'appelle. Il mange vite parce qu'il est préoccupé et que, poursuivi par l'objet de sa préoccupation, il s'acquitte de son repas comme d'une corvée. Aussi, parce que c'est un distrait ou encore un bavard qui rêvasse ou qui parle au lieu de manger et qui, pour rattraper le temps perdu, engloutit à la hâte ses aliments.

Les tachyphages par tempérament sont tous des nerveux excités. Ce sont ces personnes dont les pensées chevauchent les unes sur les autres, dont les paroles se précipitent et qui bredouillent. Ainsi que leurs mouvements et leurs gestes trop rapides et heurtés, tous leurs actes sont faits avec précipitation. Ils ne savent rien faire calmement. Ils ont pour eux-mêmes et donnent aux autres l'illusion de beaucoup travailler, mais leur besogne est ou bâclée ou jamais finie.

Ceux-là mangent comme ils vivent, en coup de vent. Ils avalent sans prendre le temps de mâcher. La trituration, chez eux, est trop brève et par conséquent insuffisante. Les morceaux se succèdent sans interruption. De même que pour eux toute attente est un supplice, la sage lenteur d'une mastication complète leur est un tourment.

Pour manger plus vite, ces tachyphages prendront à table les attitudes les plus inusitées afin d'abréger le chemin de leur assiette à leur bouche. D'autres, pour en finir plus vite, prendront des bouchées trop volumineuses et seront toujours la bouche pleine.

Le résultat de cette façon défectueuse de mastiquer est que les sucs digestifs n'arrivent pas à attaquer les aliments mal divisés et que la digestion se prolongera outre mesure, accompagnée de toutes sortes de malaises.

Grand est le nombre des maladies de l'estomac qui sont dues uniquement à une mauvaise mastication. Et alors même que le régime compte parmi les agents de guérison de celles-ci, il ne sera efficace que si les aliments sont convenablement triturés. Dans un régime, on indique au malade ce qu'il peut manger et ce qu'il doit éviter, mais, dans la plupart des cas, ce n'est pas suffisant; il est encore indispensable de lui enseigner comment il doit manger, c'est-à-dire bien mastiquer.

La digestion buccale.

Le plus souvent, on ne considère que la digestion stomacale et intestinale et l'on oublie complètemeat qu'il existe une digestion buccale tout aussi importante. Ceci est d'autant plus regrettable que cette digestion buccale est la seule qu'il

soit possible de réglementer et de surveiller facilement. Car c'est seulement dans la bouche que les aliments sont soumis à notre volonté.

La bouche accomplit volontairement trois fonctions d'importance égale:

C'est dans la bouche que se fait la trituration des aliments: par les dents incisives qui les coupent, les canines qui les déchirent, les molaires qui les broient et les réduisent en pulpe.

C'est à la bouche qu'appartient le rôle de régulariser la température des aliments et des boissons. Trop chauds, ils affaiblissent à la longue la musculature et le système nerveux de l'estomac. Trop froids, ils paralysent et provoquent des réactions de la muqueuse de cet organe, ce qui donne naissance à des maladies.

C'est dans la bouche, enfin, que les aliments se mélangent à la salive. Ce mélange a un double but. En premier lieu, il fait apprécier le goût des aliments. Les papilles gustatives de la langue ne sont impressionnées que si la substance ingérée est liquide ou semi-liquide. Si la substance est solide, la salive doit au préalable la solubiliser pour que puisse naître la sensation du goût. Or, ce n'est pas là qu'une pure satisfaction d'un sens. Il a été démontré que la sécrétion des sucs gastriques n'est réellement abondante et active que si les aliments plaisent non seulement à l'œil et à l'odorat, mais aussi et surtout au goût.

Bien mastiquer, c'est donc préparer efficacement la digestion de l'estomac et par solidarité celle de l'intestin.

En second lieu, le but à atteindre par une bonne insalivation est la parfaite digestion des mets à base d'amidon. Si l'on pense que le pain à lui seul constitue les 2 à 3/5 de la masse alimentaire, on comprendra aisément le rôle important que joue la salive dans la nutrition. Faute d'une bonne mastication, tous les aliments contenant de l'amidon ou des fécules comme le pain, les pommes de terre, le riz et toutes les céréales, deviennent, dans l'estomac et dans l'intestin, l'objet de fermentations anormales nuisibles, d'où intoxication de l'organisme, sans parler du gaspillage de l'aliment par digestion incomplète.

Enfin, et ce n'est pas là le côté le moins intéressant de la question, il est prouvé que le surcroît de travail imposé à l'estomac par une mauvaise mastication et l'irritation de la muqueuse stomacale qui en résulte, provoquent des troubles réflexes multiples, particulièrement à la surface de la peau et du visage. Les vaisseaux sanguins se dilatent, le visage s'enlumine, la fâcheuse couperose apparaît, la peau s'enlaidit d'eczémas, d'acné ou de séborrhée huileuse. Voyez cette jeune femme à la face luisante, rouge cramoisi après les repas. La sueur perle à son front ou inonde sa face à la plus petite élévation de température. Cela provient du fait qu'elle mange trop vite et qu'elle ne mastique pas suffisamment.

Le teint.

Pour être complet, nous ne mentionnerons pas ici les fréquentes migraines et les troubles gastriques dont elle souffre, mais nous insisterons sur l'état de son visage et la mauvaise couleur de son teint, ce dont elle est douloureusement affectée. Observez cette personne à table: elle mange vite, mastique à peine ou pas du tout. Ses aliments sont goulûment avalés. Or, le bol alimentaire grossier, irritant son estomac, produit graduellement l'excitation des vaisseaux et des glandes cutanées de son visage. L'excès d'excitation et le traumatisme quotidien et incessant de la muqueuse stomacale détermine une irritation qui s'irradie par

les nerfs, actionne les tissus du visage, surmène leurs fonctions et dérègle celles-ci. C'est à ce point que si l'on a pu dire que la langue est le miroir de l'estomac, le visage l'est à coup sûr.

C'est cette mastication hâtive qui distend et rend apparent les vaisseaux sous-cutanés de la face, échauffe le teint et fait éclore à la peau du visage ces fleurs malsaines et déplaisantes qui ont noms: boutons, acné, eczéma.

Heureusement que tous ces troubles disgracieux disparaissent aisément lorsqu'on se résoud à manger lentement et à mastiquer consciencieusement.

Il faut donc apprendre à bien mâcher. Malheureusement, l'habitude de mal mastiquer est difficile à vaincre. Même si l'avaleur « tout rond » reconnaît qu'il mange trop vite et désire se corriger, sa bonne volonté seule, souvent, ne suffit pas. Au début du repas, il s'observe, mange trois ou quatre bouchées lentement, mais bientôt sa mauvaise habitude reprend le dessus et il se remet à engloutir sans mâcher. C'est par une attention constante seulement qu'il parviendra à rectifier sa façon de faire. Mais aussi la principale condition pour bien mâcher est de posséder de bonnes dents. Si donc les mâchoires sont dégarnies, il faut avoir, avant tout, recours à un dentiste.

On a cru remédier au manque de dents en faisant absorber les aliments sous une forme très divisée par les apprêts culinaires préalables, tels que purées, hachis ou encore en employant à table un masticateur mécanique. Mais tous ces moyens, s'ils peuvent remplacer, dans une certaine mesure, les dents manquantes, ne suppléent pas à la salive. En tous les cas, comme il est nécessaire de donner aux glandes salivaires le temps de sécréter, il faut toujours procéder en mangeant par petites bouchées et mâcher lentement, même les purées et les viandes hachées.

(Journal de médecine et d'hygiène populaire de la Suisse romande.)

Que faut-il penser du tabac?

Un voyageur qui connaissait parfaitement l'art de vivre en bonne intelligence avec son semblable, même lorsque celui-ci n'était pas de son avis, se plaisait à raconter que les deux sujets de conversation qui peuvent le mieux animer une réunion étaient la manière de se raser et la question du tabac. Innombrables sont les problèmes psychologiques et médicaux qui se rattachent à cette dernière. Aussi, pour cette raison et pour bien d'autres encore, l'objet du présent article n'est-il pas de prononcer un verdict médical définitif. Seul, le jeune étudiant de vingt ans peut croire qu'il a atteint l'absolu et soutenir avec assurance que la plupart des problèmes de la vie ont déjà été résolus. L'intérêt de ces notes réside seulement dans ce qu'elles résument une enquête médicale sur le tabac, récemment entreprise par un savant dont l'autorité est bien connue, Sir Humphry Rolleston, professeur de médecine à l'Université de Cambridge. Cette enquête est d'autant plus intéressante qu'elle corrobore les recherches du Dr J. Rosslyn Earp, d'Antioch College, Yellow Springs (Ohio), relativement à l'action que peut avoir le tabac sur les études et les sports à l'Université.

Il semblerait que l'homme et peut-être sa compagne ont fumé du tabac dès les temps les plus reculés. On trouve en Chine de vieux monuments sans date sur