Zeitschrift: Le messager suisse : revue des communautés suisses de langue française

Herausgeber: Le messager suisse

Band: - (1999)

Heft: 122

Rubrik: Santé

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: 04.07.2025

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

LE MESSAGER SUISSE
la revue des communautés suisses de langue française

Fondé en 1955
Numéro 122
Juillet-Août 1999

Rédaction

Directeur Honoraire de la Publication
Pierre Jonneret

Directeur de la Publication : Philippe Alliaume

Comité de Rédaction :
Laurent Faure, Anne Germain, Michel Goumaz, Henriette Nicolet, Alexandre Pierquet, Olivia Psachin, Cornelia Reiwald

Rédaction : Jérôme Boyon

Ont collaboré à ce numéro :
Anne Germain, Michel et Michèle Goumaz, Jérôme Liniger, Henriette Nicolet, Françoise Rœsch.

Rédaction du Messager Suisse
100 Rue Edouard Vaillant
92300 Levallois-Perret
Tél : +33 (0)1 55 21 07 71
Fax : +33 (0)1 55 21 07 72

Le Messager Suisse sur Internet :
http://i.am/messager-suisse.

Promotion et Publicité
Martine Cohen
Tél : +33 (0)1 47 30 50 81
Fax : +33 (0)1 55 21 07 72

Abonnements

Mensuel
Prix du numéro : 20 FF - 3,04 €
Abonnement 11 numéros : 220 FF - 30,48 €
Abonnement 22 numéros : 400 FF - 60,97 €
Abonnement de soutien : 300 FF - 45,73 €
Etranger/Par Avion/Associations/... : nous consulter
Service abonnements du Messager Suisse
DIP- 70 Rue Compans- 75019 Paris
Tél +33 (0)1 44 84 85 00
Fax : +33 (0)1 42 00 56 92

Photos

Crédit Photos
Couverture et p 17 à 19 : Office des vins vaudois, p 6 à 9 : archives personnelles d'Alexis Schwarzenbach, p 10 : Ringier, p 11 : Etienne Revault, dessin Skertzo, Jean-Michel Quesne, p 12-13 : Suisse Tourisme, Mammut international mountain marathon, p 14 à 16 : Michel et Michèle Goumaz, p 16 à 18 : Benoît Roland, p 20 à 22 : Grégoire Avenel, Pavillon suisse, p 23 : Marc Domage, Alexandre Troehler, Musée d'Art moderne de la Ville de Paris.

Informations légales

Éditeur : Franco-Suisse de Publications Sàrl de Presse
Gérant : Philippe Alliaume
Associés :
Philippe Alliaume et Alexandre Pierquet
Siège Social :
41, Avenue George V - 75008 Paris
Tél : +33 (0)1 44 43 93 07
Fax : +33 (0)1 44 43 93 12

Siren : 413 199 308 RCS Paris
Ape : 221E - TVAIC : FR16413199308
CPAP N° 52679 - ISSN N° 1274-7769
Dépôt Légal à Parution - © 1997-1999 FSP SARL

Membre de la fnps

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. Reproduction autorisée sous réserve de mentionner la source et d'adresser un justificatif au journal.

Réalisation : DPA Communication
Tél : +33 (0)1 40 68 04 00
Impression : Imprimeries EDIPRESS

Saviez vous que...

Le petit déjeuner doit recouvrir 25 % de nos besoins énergétiques quotidiens. Il nous permet de « démarrer » après une nuit de jeûne. S'il est équilibré, il nous évite le « coup de pompe » de 11 h, qui inévitablement, nous entraîne vers des grignotages compensateurs. Le « petit déj » idéal doit être composé d'un laitage pour l'apport de calcium, indispensable à l'ossature et pour l'apport de protéines, véritables bâtisseuses de nos muscles. Il est indispensable d'ajouter du pain ou des céréales, sources de glucides pour l'énergie. Enfin, un fruit pour la vitamine C. Si les Anglo-Saxons font figure de champions dans le domaine du petit déjeuner, les Suisses n'ont rien à leur envier : ce sont en effet les inventeurs du müesli. Cette recette est une combinaison de céréales, de fruits secs auxquels on ajoute du lait ou un yaourt. Il suffit d'accompagner le müesli d'un fruit frais et on obtient un apport nutritionnel parfaitement équilibré. Pratique, rapide, le müesli ne peut que séduire les grands et les petits. Au fil des ans, le mélange s'est amélioré ou enrichi : ajout de pépites de chocolat pour les plus jeunes, moins de sucre pour ceux qui se soucient de leur ligne. Pour les paresseux du matin qui n'ont jamais le temps de manger, il existe des barres de müesli faciles à emporter... toujours avec un fruit. Et une nouveauté : le müesli minceur. Ces nouvelles céréales contiennent du blé complet, des raisins, pommes, airelles et ananas sans adjonction de sucre. Des céréales qui ont de quoi satisfaire les gourmandes et celles qui désirent rester minces. Ce doux mélange est commercialisé sous le nom de « Fitness et fruits » par... Nestlé bien sûr.
Il n'existe plus aucune mauvaise raison de se priver de petit déjeuner.

Popeye et les épinards

Originaire vraisemblablement du Caucase ou d'Afghanistan, l'épinard a été introduit en Europe par les arabes au début du XIIe siècle. Il était réputé alors pour pour soigner le foie et l'estomac. Depuis, ce légume-feuillu a su se rendre célèbre grâce à un héros de dessin animé, Popeye. Ce marin puisait sa force en mangeant du fer dans les épinards. Quelle erreur ! 100 g d'épinards contiennent tout juste 3 mg de fer. Une faute de frappe d'une secrétaire étourdie et une idée fausse aux allures légendaires prend naissance. Quelles sont les réelles vertus de l'épinard ? L'épinard fournit d'importantes quantités de provitaline A (ou carotène), cette fameuse vitamine au pouvoir antioxydant qui lutte efficacement contre le vieillissement cellulaire. Sa teneur en vitamine C est loin d'être négligeable puisqu'elle couvre les trois quarts de nos besoins quotidiens. Enfin, l'épinard contient des fibres qui agissent sur le transit intestinal. S'il fallait encore trouver une bonne raison pour avoir ce légume sur nos tables, ajoutons qu'il est peu calorique, très peu même, 25 kcal pour 100 g, moins qu'une pomme. Mangez des épinards pour être en forme, mais pas pour vous ressourcer en fer, n'en déplaise à Popeye. Un défaut cependant chez ce légume : il a un taux d'acide oxalique tel que les sujets sensibles aux calculs rénaux ne le supportent pas. Pour garder toute sa saveur et ses propriétés nutritives, l'épinard doit être cuit rapidement, pas plus de 3 mn à la vapeur. Une recette simple ? Servir des œufs mollets sur un lit d'épinards et saupoudrer de parmesan. En quelques minutes, un plat complet, rapide et qui ne risque pas de nous donner des kilos superflus.

Dr Françoise Roesch

PETITE ANNONCE

Fam. CH cherche p. fils, 12 ans (bilingue) fam. ou dame d'accueil à Versailles. Suit cours CHAM et formation prof. de chant dep. 2 ans. Particulièrement chargé il a besoin de pers. mélomane, prête à s'engager (lundi - vendredi, parf. week-end) Tél : 05 53 56 29 71