

Le pain blanc est condamné

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **43 (1935)**

Heft 8

PDF erstellt am: **11.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-973234>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

seule une éducation supérieure; mais on trouve toujours que les infirmières se font trop payer; et on a beaucoup de peine à leur accorder une rétribution plus forte qu'à n'importe quelle journalière!

Avions-nous tort de dire que c'est la perfection que devraient réaliser nos Sourciennes, cette perfection qui, précisément, harmonise les contraires? Nous ne nous lassons pas de les exhorter, au nom de l'Évangile, à y tendre, mais en le faisant nous demeurons conscients des difficultés et des tentations auxquelles elles se heurtent, elles qui ne sont pas au bénéfice des protections morales et matérielles qu'assure par exemple le régime des diaconesses. Nous demandons qu'on ait l'équité d'en tenir compte quand on juge nos infirmières indépendantes.

Et l'on comprendra combien nous aimons soumettre à leur méditation l'ap-

pel et l'avertissement qu'adressait à ses sœurs, non cloîtrées, l'admirable Vincent de Paul qui, tout saint catholique qu'il était, pourrait être sacré patron de nos gardes-malades chrétiennes, mais laïques:

«Comme elles sont beaucoup plus exposées au dehors que les religieuses, n'ayant ordinairement pour monastère que les maisons de malades, pour cellule qu'une chambre de louage, pour chapelle que l'église de la paroisse, pour cloître que les rues de la ville ou les salles des hôpitaux, pour clôture l'obéissance, pour grille la crainte de Dieu et pour voile la sainte modestie, elles sont obligées par cette considération de mener une vie aussi vertueuse que si elles étaient professes dans un ordre religieux.»

M. Vuilleumier

(dans *La Source*, rapport sur 1934).

Le pain blanc est condamné.

Trois commissions savantes viennent de condamner le pain blanc: l'une d'elle siège à Bâle; la seconde s'est réunie récemment au Service fédéral de l'hygiène publique, le bureau officiel qui est préposé à la garde de notre santé. Le troisième attaquant est la Commission d'hygiène alimentaire du Cartel romand d'hygiène sociale. L'offensive ne part donc pas de sectaires ou de naturistes illuminés, mais bien des personnalités les plus compétentes du pays. Ces hygiénistes reprochent au pain blanc sa pauvreté en minéraux et sa carence en vitamines spécifiques du grain de blé. Ce déficit serait une des causes principales entre autres de l'extension anor-

male de la carie dentaire, la maladie sociale la plus répandue chez nous. On nous recommande de consommer un pain fait avec de la farine contenant au moins 85 % du grain et pas seulement 70 % comme le pain blanc. Ce pain quasi-complet a la saveur et la couleur du pain de ménage, ainsi que les vertus des divers pains complets spéciaux mis dans le commerce. Meuniers et boulangers se sont déclarés prêts à fournir un tel pain à leur clientèle... à la condition qu'elle le demande. Logiquement, il doit être meilleur marché que le pain blanc.

Aux consommateurs à prouver maintenant si le souci de leur santé l'emporte

sur la routine et les préjugés. Il sera prudent de donner la préférence aux boulangers qui pourront garantir que la composition de leur farine est conforme aux vœux de la Commission romande d'hygiène alimentaire.

Le pruneau sec aliment pour sportif.

Les beaux jours revenus, sac au dos, on tourne avec entrain ses pas vers les monts lointains. Les fruits, si précieux en course, étant encore absents, il faut se rabattre sur de beaux pruneaux secs. Ce fruit, nous dit la Commission d'études alimentaires, possède d'énormes avantages et particulièrement pour le touriste, le sportif.

Savoureux et nourrissant, le pruneau sec offre un chiffre respectable de calories, soit 2300, et en plus 12 à 15 % d'hydro-carbone, ce qui, malgré sa nature quelque peu laxative, en fait un

aliment précieux en excursions. Mais au foyer familial, la ménagère saura aussi en tirer un produit avantageux, car avec bouillie d'avoine et crème fouettée, il fait un excellent souper. Il est judicieux cependant de mettre les pruneaux secs à tremper quelques heures d'avance, ou même une nuit, ce qui permet d'en acheter d'une qualité moyenne, tandis qu'en expédition montagnarde, il est préférable de faire emplette de beaux fruits bien charnus puisqu'ils seront consommés «nature».

Erkältungsmöglichkeiten im Sommer.

Die hauptsächlichste Ursache der Erkältungen im Sommer ist *unzweckmäßige Bekleidung* des Körpers. Sowohl zu leichte wie zu schwere Kleidung kann Erkältungen verursachen. Bei zu leichter Kleidung verdunstet der Schweiß zu schnell, infolge der raschen Verdunstung wird die Haut zu stark abgekühlt, und eine Erkältung, meist nur ein Schnupfen, ist die Folge. Man soll deshalb auch im Sommer eine sehr leichte und durchlässige Unterkleidung tragen. Dicke, wollene Unterkleidung und warme Oberkleidung wirken im entgegengesetzten Sinne ungünstig. Sie verhindern die Verdunstung des Schweißes zu stark, ebenso die Ausstrahlung der im Körper stets im Ueberschuss erzeugten Wärme, der Kör-

per wird *überhitzt*, dadurch matt und empfindlich gegen die kleinste Temperaturschwankung. Kommt ein zu schwer Bekleideter in die geringste Zugluft, so ist die Erkältung schon da.

Die Neigung zu Erkältungen im Sommer wird durch eine ungenügende *Hautpflege* stark gesteigert. Die ganze Haut des Körpers ist nämlich mit Schweißdrüsen, etwa zwei Millionen, und Talgdrüsen durchsetzt; der Talg hält die Haut geschmeidig und elastisch. Alle diese Drüsen besitzen feine Oeffnungen, Poren, die auf der Hautoberfläche ausmünden. Diese Poren müssen immer offen gehalten werden, sonst wird die Schweiß- und Talgausscheidung gehemmt, wodurch die Haut überempfind-