Zeitschrift: Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Herausgeber: Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Band: 58 (1970)

Heft: 12

Artikel: Cigarettes, santé publique, efforts gouvernementaux

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-272726

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: 16.07.2025

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

UN CASSE-TÊTE:
LE BUDGET ALIMENTAIRE

Ce fameux budget alimentaire, qui donne des cheveux blancs à bien des ménagères, vu la montée régulière du coût de la vie, est extrêmement variable d'une famille à une autre. Il dépend à la fois du salaire du chef de famille, du nombre de personnes partageant la même table, de l'appétit de chacun des membres de la famille, du fait que la mère de famille travaille ou non au dehors, et du fait que la famille est gourmande ou a des goûts simples.

Nous avons essayé d'établir une moyenne, en choisissant trois catégories de familles de quatre personnes (deux grandes personnes et deux enfants).

Dans la première catégorie, le chef de famille a un salaire élevé, la mère de famille non seulement ne travaille pas au dehors, mais encore n'aime pas faire la cuisine, et tous les membres de la famille sont gourmands. On y achète des plats tout faits, donc chers, en principe toujours les meilleurs morceaux, et l'on ne veut jamais manger deux fois la même chose, même s'il s'agit du même plat apprêté autrement. Les restes vont donc à la poubelle. Résultat : dépense quotidienne de 30 à 40 francs pour la nourriture uniquement, et de 50, voire 60 ou 70 francs quand il y a des invités.

Dans la troisième catégorie, le chef de famille a un petit salaire, la mère de famille ne travaille pas, mais adore cuisiner pour les siens et gère son petit budget avec économie, tirant parti de tout et surtout des restes. Les membres de la famille ont des goûts simples. On n'aime pas particulièrement la viande. Aussi, aux rares biftecks hachés ces gens préfèrent-ils les plats au fromage : gratin, croûtes au fromage, raclette, fondue. On achète, en moyenne, 1 kilo de fromage par semaine. La ménagère compte, ici, entre 2 fr. 50 et 4 francs par jour et par personne (2 fr. 50 par enfant, 3 francs pour elle et 4 francs pour le mari, à cause du vin), ce qui lui donne une moyenne quotidienne de 12 francs.

Nous nous sommes arrêtées à la deuxième catégorie, particulièrement caractéristique puisqu'elle contient tous les poblèmes à la fois : gain moyen, la mère travaille au dehors, le père n'est à la maison que du vendredi soir au lundi matin, et tous les membres de la famille mangent simplement et sainement, les enfants autant que le père, et la mère « comptant pour beurre », comme elle dit, puisqu'elle mange comme un oiseau.

Ici tout est rationnel. La mère n'a pas le temps de cuisiner, mais elle a des principes de diététique auxquels elle tient pour les siens et pour elle-même. Pour elle, cuisiner c'est tuer les vitamines par la cuisson, et c'est multiplier les sauces et les préparations diverses, en général mauvaises pour le foie et la ligne. Donc, elle achète le strict nécessaire, c'est-à-dire un condensé nutritif judicieux qui permet à sa famille de rester en bonne santé. En général, elle ne se sert qu'à la Migros, aux Coopératives et à la boucherie chevaline, excepté le « jour du foie de veau » et certains samedis où, en l'honneur du retour de son mari, elle se rend à la boucherie.

LISTE DE SES ACHATS DURANT UNE SEMAINE

SAMEDI

	Fr.
Boucherie:	
4 biftecks	6.40
Migros :	
500 gr d'oignons	0.50
chou-fleur	1.50
8 pommes Jonathan (910 gr)	1.20
1 kg 500 de pommes de terre	1.25
extrait vitamineux (genre Cénovis(	1.20
1 bouquet de persil	0.15
4 berlingots de lait-drink (soit 4 litres à Fr. 0.80)	3.20
1 bouteille de limonade (Aproz citron avec bouteille)	1.—
13 clémentines (820 gr)	1.25
1 boîte d'abricots (le luxe du dimanche !)	2.40
6 portions de camembert	1.60
1 kg de riz vitaminé	1.70
1 bouteille de jus de pomme	1.35
1 salade scarole	0.40
1 salade chicorée	0.55
1 kg de carottes	0.80
1 yoghourt familial nature	0.60
1 yoghourt familial aux fruits	0.80
200 gr de beurre	2.20
10 yoghourts aux fruits	4.—
6 œufs du jour, à gober	1.50
1 bouteille d'huile d'arachide (1 litre)	3.—
1 potage volaille	1.—
Coopératives :	
1 bouteille de vin (1 litre)	2.60
Total pour le week-end	42.15

LUNDI

	Fr.
Coopératives :	
1 berlingot de lait pasteurisé	0.90
1 litre de limonade	1.05
fromage blanc maigre	1.30
2 bouquets de persil	0.50
2 paquets de zwiebacks Roland (vente spéciale dite « action »)	3.90
2 pots de confiture	3.20
2 petits paquets de viande séchée des Grisons	4.90
Total (désormais en l'absence du père)	15.75

MARDI

	Fr.
Migros :	
Fromage	1.45
1 berlingot de lait pasteurisé (1 litre)	0.95
raisin	1.30
1 gâteau au séré	1.50
1 séré maigre	0.40
4 yoghourts	1.60
fromage râpé (pour le riz)	0.90
6 œufs du jour, à gober	1.50
1 bouteille d'Aproz citron (avec bouteille)	1.—
Boucherie chevaline :	
2 biftecks de cheval à 1 franc	2.—
	12.60

MERCREDI

	Fr.
Boucherie :	
2 tranches de foie de veau	2.90
Coopératives :	
5 yoghourts à Fr. 0.45	2.25
1 litre de lait pasteurisé	0.90
2 paquets de zwiebacks Roland	3.40
	9.45

JEUDI

	Fr.
Boucherie chevaline :	
2 biftecks de cheval à 1 franc	2.—
Migros :	
4 yoghourts aux fruits	1.60
2 bouquets de persil	0.30
915 gr de raisin	1.65
1 litre lait-drink	0.80
1 bouteille d'Aproz citron (avec bouteille)	1.—
1 paquet de Birchermüesli	1.50
	8.85

VENDREDI (le père de famille est là pour le souper)

	Fr.
Coopératives :	
1 bouteille de jus de pommes (1 litre)	0.90
1 bouteille de vin (1 litre)	2.20
pommes	0.95
1 pain	0.55
1 yoghourt familial	0.90
4 yoghourts Yoplaît	2.20
1 boîte de thon	1.—
200 gr de beurre	2.70
julienne de légumes émincés pour la salade	0.80
bâtonnets de poisson surgelé (croustilles)	2.95
1 tube de mayonnaise	1.60
2 truites congelées	5.50
	22.25

(Les bouteilles contenant les boissons ont été comptées, vu que la mère les fait rendre par ses enfants, lesquels se font ainsi leur argent de poche !)

Nos lectrices s'étonneront du fait que cette famille paraît se passer complètement de légumes en semaine, lorsque le père n'est pas là. En fait, la mère de famille, qui travaille au dehors, menant de front plusieurs activités professionnelles fort astreignantes, n'a le temps ni de faire cuire autre chose que du lait ou des biftecks, ni, souvent, de manger autre chose qu'un yoghourt (ce qui explique certains chiffres plutôt étonnants...). Mais, comme nous l'avons dit plus haut, tout est rationnel chez ces gens, qui pensent qu'il vaut mieux grignoter un bouquet de persil cru (pour 100 gr, 200 000 unités de vitamines A et 100 de vitamines C !) plutôt que d'avaler telle quantité de légumes cuits ayant perdu une bonne partie de leurs propriétés à la cuisson. De plus, la mère de famille, ayant passé la quarantaine, pense qu'il vaut mieux pour elle ne manger de la viande que le dimanche, la viande étant source de cholestérol à partir d'un certain âge. Enfin, elle ne donne jamais de pâtes aux siens, les pâtes, selon elle, faisant engraisser leur consommateur sans rien apporter de vraiment utile à l'organisme.

Il y a quelque temps, une société de consommatrices, sauf erreur, avait publié un tableau montrant comment on pouvait s'en tirer avec 2 francs par jour et par personne. En fait, ce tableau ne pouvait concerner que des gens au régime ou particulièrement pris par un travail intellectuel absorbant. Car chacun sait que, le dimanche, par exemple, quand la famille est réunie et n'a rien d'autre à faire qu'à regarder la télévision, les pères de famille « sirotent » volontiers en croquant des biscuits secs, pendant que le reste de la famille avale volontiers un bonne quantité de fruits frais ou secs, yoghourts, biscuits, gâteaux. Du reste, le coût de la vie a, depuis, bien augmenté...

La liste de coût de la nourriture d'une semaine que nous vous avons présentée plus haut nous paraît faire partie de la moyenne : 5 francs par jour et par personne, environ. C'est ce qu'il faut compter si l'on veut une nourriture adaptée aux besoins, c'est-à-dire faite de :

- protéines et vitamine B_1 (viande, poisson ou œufs) ;
- protéines avec calcium et vitamine B_2 (lait ou fromage) ;
- lipides et vitamine A (beurre) ;
- acides gras essentiels (huile) ;
- glucides et vitamine B_1 (pain ou céréales) ;
- minéraux avec vitamines A et C (fruits) ;
- minéraux et vitamine B (légumes) ;
- glucides et potassium (pommes de terre).

Mais voici pour terminer, une liste d'aliments en crescendo, c'est-à-dire du moins au plus coûteux, à proportions égales :

1. pommes de terre
2. lait
3. pommes
4. choux blancs
5. carottes
6. tomates
7. pain
8. farine complète
9. oranges
10. sucre
11. semoule
12. riz
13. pâtes alimentaires
14. haricots secs
15. bananes
16. confiture
17. huile d'arachide
18. œufs
19. fromage
20. cacao
21. beurre
22. lard
23. sardines
24. bœuf
25. poisson préparé
26. jambon

A remarquer, cependant, que l'huile, par exemple, relativement onéreuse est d'un bon rendement calorique, puisque 11 grammes suffisent pour fournir 100 calories. Avec des légumes bon marché, au contraire, comme la carotte ou le chou, il faut près de 300 grammes pour se procurer les 100 calories désirées, et celles-ci reviennent finalement quatre à cinq fois plus cher que l'huile !

L'Helvétie.

Notre tâche...

— Nous croyons trop, nous autres parents et éducateurs, que lorsque nous avons enseigné à nos enfants à gagner leur vie, à gagner de l'argent, notre tâche est finie. Or, si nous ne leur enseignons pas à bien dépenser cet argent, à en tirer le maximum, nous n'avons rien fait !

Virgina Knauer, conseillère du président Nixon pour les problèmes des consommateurs.

Abonnez-vous à Femmes Suisses

SANTÉ DES GENCIVES ET DES DENTS
TRAITEMENT
Asba
ROUGE LE MATIN
VERT LE SOIR

Cigarettes, santé publique, efforts gouvernementaux

Aux ETATS-UNIS, sous le slogan « Si vous ne pouvez vous passer de fumer, prenez au moins certaines précautions », le Service de la santé publique a lancé une campagne dont les buts sont les suivants :

1. réduire la consommation journalière individuelle de cigarettes ;
2. réduire la profondeur de l'inhalation ;
3. réduire le nombre d'inhalations par cigarette ;
4. convaincre les fumeurs de jeter des mégots plus longs ;
5. encourager l'usage de cigarettes moins chargées en goudron et en nicotine.

En AUTRICHE la régie des tabacs a annoncé qu'elle a abaissé la teneur en goudron et en nicotine des cigarettes qu'elle produit.

Au JAPON la régie, qui est un établissement semi-public, a fait part de son intention de lancer sur le marché en 1970 trois nouvelles marques de cigarettes nettement moins chargées en goudron et en nicotine. En outre, on conseillera aux fumeurs de jeter le dernier tiers de leurs cigarettes.

En SUÈDE et aux ETATS-UNIS, les résultats d'analyse de la teneur en substances nocives de la plupart des marques de cigarettes ont été communiqués au public.

Au CANADA une commission parlementaire a publié récemment un rapport fixant les teneurs maximales admissibles pour le goudron et la nicotine.

En SUISSE, une publicité intensive pour les cigarettes pousse les jeunes à fumer de plus en plus...

femmes suisses

paraissant le troisième samedi du mois
Organe officiel des informations de l'Alliance de sociétés féminines suisses

Présidente du comité du journal
Jacqueline Berenstein-Wavre

Rédactrice responsable
Huguette Nicod-Robert
Le Crêt-des-Pierres
1092 Belmont

Administration
Monique Lechner-Wiblé
19, av. Louis-Aubert
1206 Genève
Tél. (022) 46 52 00
C.C.P. 12 - 11791

Publicité
Annonces-suisses S.A.
1, rue du Vieux-Billard
1205 Genève

Abonnement
1 an : Suisse Fr. 10.—
étranger Fr. 11.—
de soutien Fr. 15.—

Imprimerie Nationale, Genève