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: 59 (1971)

Heft: 10

Artikel: Le voeu des femmes : des restaurants diététiques attrayants

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-272943

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: 14.07.2025

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

Le vœu des femmes

Des restaurants diététiques attrayants

Les principales erreurs alimentaires ont été dénoncées par le Premier Symposium international sur l'Alimentation : petit déjeuner trop léger, trop rapide ou inexistant ; casse-croûte trop abondant, mal équilibré, trop arrosé ; repas de midi trop copieux (jusqu'à 2000 calories) ; repas du soir généralement normal, mais se doublant, pour les travailleurs de nuit, par exemple, d'un repas nocturne provoquant l'obésité.

Notre époque est loin d'avoir découvert elle-même la diététique, nous fait remarquer « La Marmite », organe de presse de l'Ecole Hôtelière de Lausanne, puisque Socrate (490-399) déjà, connaissant l'art de manger sans que l'organisme en souffre, recommandait à ses disciples d'éviter de prendre goût à des aliments que l'on mange sans avoir faim et à des liqueurs que l'on est tenté de boire sans avoir soif, que Platon préférait aux plats compliqués les olives et le lait, qu'au XVIIe siècle, Charles de l'Orme, médecin, prescrivait des remèdes diététiques, et qu'au XIXe siècle, Liebig et Marcellin Berthelot firent faire des progrès considérables à la diététique, laquelle permet à ses partisans de goûter les plaisirs de la table sans éprouver le déplaisir des mauvaises digestions et de la prise de poids.

Voilà qui nous fait dresser l'oreille, car toute femme est désireuse non seulement de « garder la ligne », mais encore de préserver sa santé et celle des siens Ah ! si seulement les restaurants diététiques étaient plus nombreux à notre époque de consommation à outrance et de course contre la montre ! Et si seulement ils étaient plus attirants ! Car actuellement, ces « distributeurs de bonne santé » sont rares et tristement sages... Leur décor n'est pas gai, et, partant, leur clientèle est morne.

UNE NÉCESSITÉ

On rêve de restaurants diététiques qui fleureraient bon les fruits frais ou les herbettes de Provence et qui baigneraient dans une ambiance de fraîcheur et de félicité. Ces restaurants là vont d'ailleurs devenir une nécessité, les problèmes de surnutrition dans nos pays à haut standing de vie étant insolubles sans la diététique et les dégâts causés à l'organisme humain par un manque d'hygiène alimentaire, et des erreurs répétées, trop souvent définitifs. Le mal serait moindre si chacun mangeait chez soi ce qu'il aurait préparé lui-même avec bon sens et quelques connaissances.

Les modifications de l'horaire de travail, dues à l'introduction de la journée continue ou des équipes tournantes, le travail de la femme au dehors et l'éloignement de nombreux ouvriers et employés de leur domicile apportent de profondes modifications des habitudes mêmes de vie des gens. En période de travail, une partie de plus en plus importante de la population dépend de la restauration collective pour son alimentation, Et pendant les vacances, de plus en plus nombreux sont ceux qui viennent chercher repos, détente et régénération de leur organisme fatigué dans des établissements hôteliers de tout genre. Ce serait donc aux restaurateurs de se soucier d'abord de la santé de tous ces gens, d'autant plus que la plupart d'entre eux n'ont aucune notion d'hygiène alimentaire. En effet, on a pu découvrir récemment, dans un grand restaurant libre-service d'une entreprise française, que 85 % des clients choisissaient un menu déséquilibré du point de vue nutritionnel, leurs plateaux contenant surtout charcuterie, aliments lourds et incomplets à la fois.

LIONS LE RAISONNABLE A L'AGRÉABLE

Il faudrait donc que le restaurateur soit aussi un diététicien, c'est-à-dire un technicien professionnel, qualifié pour s'occuper de la manière de nourrir les individus ou les groupes et qu'il prenne sur lui d'éduquer ses clients, insensiblement, dans le sens d'une hygiène alimentaire irréprochable, qu'il mette, par exemple, en évidence les plats les plus sains (salades et crudités plutôt que charcuterie) en soignant leur présentation. Le choix des clients ne peut alors qu'en être très favorablement influencé. On a d'ailleurs observé que la présentation simultanée d'un choix de trois salades différentes ne fait pas augmenter la consommation de trois fois, comme on pourrait s'y attendre, mais bien de neuf fois !

L'idéal serait de lier la diététique à la gastronomie. Puisqu'on mange d'abord avec les yeux, il faudrait s'efforcer de présenter toujours mieux les mets simples et sains. Ceci implique évidemment des connaissances et des compétences nouvelles de la part des hôteliers et des restaurateurs. « Car si le client se préoccupe de sa santé, de son embonpoint et de son bien-être, remarque avec justesse M. Cl. B. dans la si intéressante revue du Centre romand d'informations agricoles, il veut en même temps jouir de son repas. La relation de l'homme à l'aliment qu'il consomme n'est jamais purement raisonnable et objective, comme aime à le rappeler le grand nutritionniste français Trémolières. Elle est, au contraire, profondément liée à des motivations psycho-sensorielles qui demandent à être satisfaites. »

NOTRE VŒU

Créée il y a plus de trois quarts de siècle, l'Ecole hôtelière de Lausanne a formé des milliers de jeunes gens qui, à tous les échelons du métier d'hôtelier et de restaurateur, ont répandu sa haute réputation à travers le monde entier. Propriété de la Société suisse des Hôteliers (SSH), désirant maintenir son rayonnement dans le monde, elle s'attache à rénover son enseignement selon les données les plus modernes de la gestion d'entreprise et les nouveaux impératifs du tourisme. Depuis plusieurs années déjà on parle de refonte totale du programme d'enseignement. Etudié par MM. Eric Gerber, directeur de l'Ecole, et Paul Barraud, sous-directeur, en collaboration avec une commission ad hoc composée d'hôteliers et de restaurateurs, le projet est arrivé à maturité. L'Ecole entendant adopter à l'égard des problèmes propres à l'hôtellerie et à la restauration une position résolument prospective et se voulant aussi un centre d'études, de recherches et d'essais à disposition du secteur hôtelier, vu qu'elle vise à devenir l'Ecole-pilote de l'Europe, c'est le bon moment pour nous, semble-t-il, de proposer, en tant que femmes, la formation de véritables diététiciens-restaurateurs, d'autant plus que, parallèlement à la mise sur pied de son ambitieux programme, la SSH projette la construction, pour 1974, d'une nouvelle école devant accueillir quelque 700 élèves, soit le double du nombre actuel

Pour l'instant, l'Ecole de l'avenue de Cour enseigne durant cinq mois les bases de la diététique à ses élèves, mais ne forme pas encore de spécialistes.

En somme, le vœu des Suissesses romandes — et même des Suissesses en général — c'est de voir un jour une chaîne de restaurants diététiques disséminés un peu partout, avec des menus attrayants et indiquant toujours le nombre de calories contenues dans les mets proposés. Une chaîne de restaurants diététiques bon marché, où l'on serait vite et bien servi et dont la direction serait confiée à des hommes et des femmes qualifiés. On y viendra, forcément. Mais espérons que nous verrons encore cela de notre vivant...

L'Helvétie.

ABONNEZ-VOUS A « FEMMES SUISSES »

Les réserves de secours sont toujours d'actualité

L'automne est la saison des récoltes ; on constitue les réserves pour l'hiver. Certaines régions connaissent encore la belle tradition des fêtes d'actions de grâce au moment des récoltes pour remercier le Créateur d'avoir béni le dur travail de la terre et donné aux hommes, année après année, les fruits de la nature. Pour passer un hiver sans encombre, l'agriculteur prévoit longtemps à l'avance les besoins de sa famille, de son exploitation agricole et de son bétail ; la ménagère devrait également, au temps des récoltes, penser à ses réserves de secours.

Au vu des mesures importantes prises par les autorités pour assurer l'approvisionnement du pays, on peut se demander pourquoi le délégué à la défense nationale économique recommande régulièrement aux particuliers de constituer et de maintenir des réserves. Il existe au moins quatre raisons qui justifient actuellement le maintien de ces réserves privées.

1. En cas de mobilisation, on peut prévoir que le système de distribution sera gravement perturbé.

2. Plusieurs semaines s'écouleront jusqu'au moment où les mesures prévues deviendront effectives, malgré la mise en place d'une organisation de guerre. La distribution des cartes de rationnement durera au moins 15 jours, bien que ces cartes soient déjà imprimées, adressées et prêtes à être expédiées par les cantons.

Cependant, les modifications rapides de nos structures économiques nécessitent des revisions périodiques des mesures arrêtées. En ce moment, un groupe de travail de spécialistes de l'économie de guerre examine le déroulement technique des mesures d'approvisionnement (rationnement, etc.).

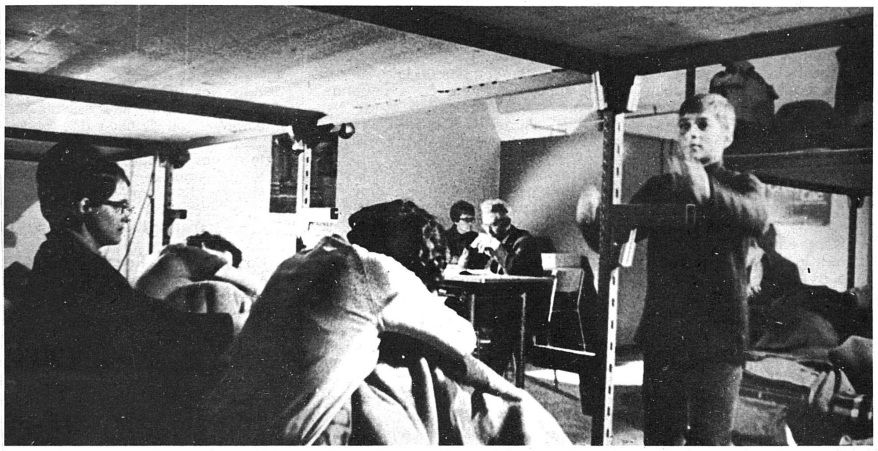
3. Le commerce de détail de l'alimentation n'est plus en mesure, de nos jours et pour des raisons techniques, de constituer et de maintenir des réserves suffisantes. C'est pourquoi, au début d'une période d'économie de guerre, il devra d'abord être largement approvisionné, ce qui mettra à forte contribution l'organisation chargée de la distribution. Comme cette même période serait également caractérisée par une nervosité accrue de la population, les autorités ont prévu d'interdire pendant un certain temps la vente des produits alimentaires essentiels importés, ceci afin d'éviter qu'une partie des réserves nationales soient écoulées dans un temps relativement court et probablement de manière inégale et socialement injuste.

4. Enfin, la présence de réserves de secours privées est une nécessité pour des raisons de politique d'approvisionnement. L'observation par tous les ménages des recommandations du délégué à la défense nationale économique a pour conséquence d'augmenter l'ensemble des réserves d'environ 50 000 tonnes, approvisionnement qui se trouve déjà sur place et prêt à être consommé.

Le délégué à la défense nationale économique continue à recommander par personne, les réserves de secours de base suivantes : 2 kg de sucre, 1 kg de riz, 1 kg de pâtes alimentaires, 1 kg de graisse et un litre d'huile ainsi que du savon et des produits de lessive pour environ deux mois.

Il est en outre recommandé de compléter ces réserves de base par des denrées alimentaires se conservant bien et pouvant être consommées froides, par exemple des biscottes, du lait condensé sucré, des conserves carnées, des repas prêts à l'emploi en conserves. Tous ces produits peuvent être consommés froids si l'approvisionnement en énergie devait subir des arrêts prolongés. Lorsqu'on parle de réserves, on oublie souvent que l'approvisionnement en eau potable peut également être perturbée en cas de catastrophe (interruptions, pollutions). C'est pourquoi il faut également inclure dans les réserves des eaux minérales et des jus de fruits en quantité suffisante. En effet, privé de liquide, l'homme ne peut vivre que trois ou quatre jours.

(Communiqué de la Protection civile.)



Un vaste abri à Bâle (photo tirée du film « Et toi ? »)

HUMIDIFICATEURS ELECTRIQUES

Une atmosphère trop sèche nuit à la santé. Les recherches médicales des dernières décennies ont prouvé que notre bien-être comme notre résistance aux maladies — en particulier aux refroidissements — dépendent, entre autres, d'une certaine humidité de l'air. L'air chauffé des locaux d'habitation et de travail est presque toujours trop sec.

Le besoin d'humidificateurs plus efficaces que les évaporateurs ordinaires (à accrocher aux radiateurs) a amené l'industrie à produire des humidificateurs actifs. Deux systèmes ont été développés : les pulvérisateurs ou atomiseurs d'eau et les évaporateurs, tous les deux des appareils électriques.

Les propriétés essentielles de ces deux types d'appareils, leurs avantages et désavantages font l'objet de la nouvelle publication « Humidificateurs électriques » de l'IRM.

La publication est envoyée par l'Institut Suisse de Recherches Ménagères, Nordstrasse 31, 8035 Zurich ; prix Fr. 4.— (plus port) contre envoi à l'avance en timbres-poste ou par versement au compte de chèques postaux 80-41571.