

# Quel rapport entre le pain et la dépression?

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **14 (1984)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **11.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-829877>

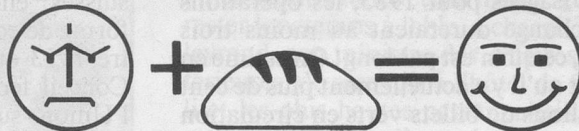
## **Nutzungsbedingungen**

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.

## Le pain favorise notre équilibre nerveux...




... car il est la source de thiamine (Vitamine B<sub>1</sub>) la plus abondante, la plus économique et la plus saine de notre nourriture.

### Combien de vitamine B<sub>1</sub> contiennent 150 gr. de

pain *	0,30-0,33 mg	épinard	0,15 mg
lait	0,06 mg	viande de bœuf	0,15 mg
oeufs	0,18 mg	foie de porc	0,64 mg
pommes de terre	0,12 mg		

\* de farine complète, bise ou mi-blanc revitaminisée

 Source: ISP

# Quel rapport entre le pain et la dépression ?

Dans les pays civilisés, les troubles de l'équilibre psychique ont fortement augmenté ces dernières années. Il y a à cela plusieurs raisons, dont l'une tient aux habitudes alimentaires; en particulier à l'insuffisance, dans certaines parties de la population, de vitamine B<sub>1</sub> (thiamine), qui se trouve principalement dans les céréales panifiables.

Chacun sait qu'une nourriture riche en vitamines est indispensable à notre santé physique. Il est en revanche moins connu que certaines vitamines sont nécessaires à notre santé psychique. Pour diverses d'entre elles, il suffit que nous en absorbions de temps en temps, car elles ne nous sont nécessaires qu'en petites quantités, et notre organisme en stocke les excédents. Mais d'autres doivent être absorbées quotidiennement, si nous ne voulons pas risquer des troubles de santé. Tel est le cas de la vitamine B<sub>1</sub>.

## Conséquences point anodines

La thiamine fait partie du groupe des vitamines solubles dans l'eau: d'un côté, l'organisme les assimile aisément; mais de l'autre, il les emmagasine difficilement. C'est à dire qu'une réserve de vitamine B<sub>1</sub> ne tient que

quelques jours. La thiamine joue un rôle capital dans le métabolisme des hydrates de carbone. Une carence en ce domaine provoque de la fatigue, un manque d'appétit, de mauvais réflexes et une température trop basse. Par la suite, les pulsations ralentissent, ce qui peut nuire aux fonctions circulatoires, cardiaques et nerveuses. De l'avis des spécialistes de l'alimentation, certains troubles non spécifiques peuvent aussi être attribués, dans notre pays, à un rapport insuffisant de cette vitamine: par exemple un déséquilibre émotif, des états dépressifs, une baisse des capacités physiques et intellectuelles, ainsi qu'un mauvais état général. En particulier dans les cas de dur travail physique, de grossesse, d'allaitement, de maladies accompagnées de fièvre. Durant la croissance, il faut absolument veiller à ce que l'organisme ait un apport de thiamine suffisant.

## Dangereuses carences

Selon le deuxième rapport sur l'alimentation en Suisse, récemment publié, ce sont surtout la viande de porc, le pain complet, le pain blanc ou mi-blanc à farine revitaminée, ainsi que les pommes de terre, qui fournissent les quantités essentielles de vitamine B<sub>1</sub>. Si nous mangeons régulièrement de tels aliments, le besoin de thiamine sera couvert même si sont absorbés d'autre part des aliments calorifiques

ne contenant que peu ou pas de vitamines B<sub>1</sub>. En revanche, on peut s'attendre que les personnes qui évitent le porc, ou mangent peu de pain et de pommes de terre, ne satisfassent pas le besoin quotidien de thiamine qui est recommandable pour la santé.

Des enquêtes sur la consommation de vitamines dans la population suisse ont montré que la dose quotidienne souhaitable de vitamine B<sub>1</sub> n'est qu'à peine atteinte, et qu'à côté de consommateurs bien alimentés, il y en a d'autres qui le sont manifestement mal. La situation apparaît particulièrement critique là où l'apport d'éléments calorifiques riches en thiamine est exagérément freiné par des personnes qui veulent mincir.

## Eviter l'exclusivisme

Comme beaucoup d'autres, ce dernier exemple montre qu'une alimentation équilibrée contribue au mieux à préserver la santé et que tout exclusivisme systématique doit être évité. Manger chaque jour du pain, c'est tenir compte de ce principe. Car la céréale panifiable est une des rares sources de thiamine qui soit à la fois productives et encore bon marché!

(Information suisse sur le pain)



— Quel plaisir de t'entendre, ma chérie! Attends un peu, je vais baisser la radio!  
(Dessin de Mena-Cosmopress)

*fortes*  
**Contre les douleurs**

prenez donc: **Le Baume du Tigre**  
rhumatisme, arthritisme, névralgie, migraine, goutte, douleurs aux disques vertébraux, sciatique, lumbago, blessures dues au sport, toux, rhume, bronchites.  
En vente dans les pharmacies et drogueries sous forme de pommade ou d'huile.

