

# La nourriture, ennemie ou amie?

Autor(en): **Pahud, Ch.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Habitation : revue trimestrielle de la section romande de l'Association Suisse pour l'Habitat**

Band (Jahr): **38 (1966)**

Heft 4

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-126012>

## **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.

## La nourriture, ennemie ou amie?

62

Nous avons condamné la surcharge alimentaire comme une erreur grossière et grosse de conséquence. La ration journalière peut être réduite dans la plupart des cas, avec profit. Mais encore, cette ration normale peut elle-même devenir nuisible dans certaines circonstances.

Chez nos aïeux, le repas était un acte accompli avec un certain recueillement. Le père appelait d'abord la bénédiction divine sur les aliments; ensuite, la famille se mettait à table et l'on mangeait silencieusement, faisant taire ses préoccupations, préparant ainsi à l'acte alimentaire et digestif un estomac où les fonctions se réalisaient pleinement.

Personne ne me contredira si j'affirme qu'à part quelques cas particuliers et rares, le repas n'est plus cette tranquille manifestation familiale! Et peut-être bien que la santé générale s'en ressent.

### Importance de la manière de manger

Nous savons qu'une agréable compagnie, la présence de charmants amis, la gaieté des convives favorisent une bonne digestion et ont fait «passer» bien des repas de famille, surchargés de plats multiples qui, dans d'autres circonstances, auraient provoqué de magnifiques indigestions. La bonne humeur, la satisfaction du travail accompli, la réussite d'une affaire vous mettent en appétit (souvent trop!) et favorisent la digestion.

Mais bien souvent, et surtout dans le milieu des hommes d'affaires, le repas qui devrait être une détente est tout l'opposé.

C'est préoccupé de ses affaires, l'esprit tendu, les nerfs à fleur de peau que cet homme mange. Le temps vous harcèle, on est pressé, mais comme c'est l'heure de manger, on y va de son coup de fourchette, distraitement, sans même savoir ce que l'on mange. Et comme il faut du temps pour mâcher, on ne mâche pas, c'est déjà bien assez d'avoir consacré dix minutes à cet ennuyeux repas.

Conséquences: lourdeurs d'estomac, bâillements, somnolence, renvois d'air. Mais, en général, le manque de mastication va de pair avec la hâte à manger et alors l'insuffisance de préparation buccale va intensifier encore ces troubles.

N'oubliez donc pas, chers lecteurs, de venir à table dans de bonnes dispositions, l'esprit détendu. Les trois quarts de votre santé sont entre vos mains dans la question alimentaire. Vous n'allez pas bêtement la gaspiller.

(HSM, D' Ch. Pahud,  
«L'Efficient», décembre 1965.)

## L'accès aux forêts privées

A plus d'un égard la forêt mérite d'être sauvegardée. C'est ce qu'avaient compris nos prédécesseurs lorsqu'ils placèrent sous protection légale, en 1874, les forêts alpêtres et, en 1902, toutes les forêts du territoire national. Ils avaient alors en vue la lutte contre les éléments naturels, les avalanches, les chutes de pierres et de glace, les éboulements, etc. Aujourd'hui une autre raison de sauvegarder les forêts est apparue: la croissance et la concentration démographique, l'urbanisation progressive du pays renforcent chaque jour – surtout dans les régions urbaines et touristiques – leur fonction de délasserment. La forêt, terre d'évasion et de rêve, est indispensable à l'homme.

De nombreuses forêts étant propriétés privées, il a fallu que le législateur dispose expressément que l'interdiction générale d'accès aux fonds privés ne leur soit pas applicable. Cette dérogation est inscrite à l'article 699 du Code civil suisse qui autorise l'accès aux forêts et aux pâturages. Tout semble donc être pour le mieux. Voyons plutôt! Nous promenant il y a quelque temps, à proximité d'une de nos grandes stations, dans une forêt où se dressaient ici et là quelques maisons de week-end, nous avons été priés de quitter les lieux sous prétexte que nous nous trouvions sur fonds privés. Quelle leçon tirer de cet incident?

Déjà mis au bénéfice d'une exception – la construction de leur maison suppose l'octroi d'une autorisation de déboiser – les propriétaires ont ensuite le droit exorbitant d'interdire au public l'accès de la forêt qui subsiste. Voilà qui constitue une perte importante pour la communauté et devrait inciter les autorités à n'autoriser les déboisements que lorsque l'intérêt public est en jeu. *Aspan.*