

**Zeitschrift:** Inform'elles : bulletin d'information du Bureau de la condition féminine de la République et Canton du Jura

**Band:** - (1998)

**Heft:** [31]: Femmes et prévention santé : campagne alimentation

**Artikel:** Une alimentation vivante pour un corps vivant

**Autor:** Glauser, Nelly

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-351482>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.10.2024

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

## UNE ALIMENTATION VIVANTE POUR UN CORPS VIVANT



Le mode de vie américain qui nous influence tant de nos jours nous fait perdre les vrais valeurs humaines et sociales. Que ce soit la télévision, l'automobile, la pollution, le bruit, la vie stressante urbaine, le fast food,... tous ces éléments représentent-ils un progrès social ?

Se rapprocher des règles naturelles de vie me paraît être une bonne philosophie que malheureusement notre système de consommation tend à nous faire oublier. Tous les artifices et faux besoins que l'on veut nous imposer ne nous apportent pas forcément le bien-être. Bien que le progrès ne soit pas à rejeter, à chacun de trouver son équilibre et de ne pas tomber dans les excès. Ne sommes-nous pas entrain de dévier des règles du savoir vivre qui existaient il y a encore un demi-siècle lorsque notre société était tournée vers l'agriculture traditionnelle exempte d'engrais chimiques et de farines carnées?

Est-il normal que nous accordions si peu d'importance à notre alimentation ?

C'est grâce à un mode de vie très actif que j'ai, dès mon plus jeune âge, parcouru, tous les jours, qu'il pleuve ou qu'il neige le chemin de l'école à bicyclette. Mes parents très occupés alors par les travaux de la ferme n'avaient ni le temps, ni la possibilité de me conduire à l'école. Même si, aujourd'hui, j'utilise un véhicule qui m'est presque indispensable, je m'efforce cependant de l'utiliser avec modération et j'effectue tous les déplacements de moindre importance à vélo ou à pieds.

Sans aucun doute cette éducation m'a poussée à devenir sportive de haut niveau. Aussi, je m'astreins quotidiennement, avec passion et persévérance, à un entraînement rigoureux afin de m'exprimer au mieux dans ma discipline de prédilection qui est le marathon (42,195km). Cela implique également une attention toute particulière à l'alimentation afin d'éviter les risques de défaillance physique et psychique.

Il est bien connu que toute activité sportive ou intellectuelle nécessite selon son intensité et sa durée un apport énergétique adapté. A mon avis, le simple calcul des calories n'est pas forcément la seule référence valable. En effet, je considère que le choix des aliments est primordial. En ce qui me concerne, je privilégie les aliments naturels issus de culture biologique n'ayant subi aucune transformation. J'essaie avant tout de consommer des aliments que j'appelle « vivants » tels que fruits et légumes et de préférence crus, qui contiennent toutes les vitamines et oligo-éléments indispensables dont notre corps a besoin. J'accorde une importance fondamentale aux céréales que l'on peut aussi faire germer. A mes menus, j'ajoute également quelques produits laitiers. Quant aux aliments de conservation, je les évite tant que possible car en plus de toutes sortes de colorants, agents conservateurs, graisses et sucres qu'ils contiennent, bien souvent en trop grande quantité, ils n'apportent que des calories. Même s'il m'arrive de boire un verre de « coca » que je n'apprécie pas forcément, peut-être parce que durant toute ma jeunesse je n'y avais pas goûté, je préfère l'eau minérale et le jus de pommes fraîchement pressé !

Nous devons nous adapter à l'environnement dans lequel nous évoluons. Cependant, c'est à nous-mêmes de décider ce que nous recherchons : préserver notre santé ou n'accorder que peu d'intérêt à celle-ci. Certes, la médecine permet de soigner maintes maladies. Mais ne vaudrait-il pas mieux prévenir que guérir ? Je pense que beaucoup de maladies pourraient être évitées si chacun de nous s'efforçait d'avoir un mode de vie plus naturel.

Nelly Glauser

Internationale suisse sur Marathon

