



LA BANQUE ROYALE DU CANADA

BULLETIN MENSUEL

VOL. 31, No. 8
(Revisé 1958)

aug 50

Bien se nourrir pour bien se porter

IL y a beaucoup de Canadiens dont la santé et les affaires ne vont pas bien parce qu'ils se nourrissent mal. Ils ne se rendent pas compte qu'à notre époque de raffinement nous ne sommes plus capables de manger tout ce qui nous tombe sous les dents comme faisait l'homme des cavernes.

Pour bien nous porter, être heureux et réussir dans la vie, nous devons observer certaines règles, et nous ne manquons certainement pas de facilités pour mieux nous nourrir. Il est facile de mieux nous porter sans écouter les fabricants de pilules.

Un sage a dit — et rien n'a jamais démontré le contraire — que quatre-vingt-dix pour cent des soi-disant maladies d'estomac sont causées non pas par des dérangements internes mais par des malentendus entre l'estomac et son propriétaire.

Cet article a pour objet de s'enquérir des besoins alimentaires du corps, du montant estimé nécessaire pour son entretien, sa croissance et ses dépenses d'énergie; et de montrer combien il nous est facile d'entretenir de bonnes relations avec notre estomac sans nous priver de rien.

Un des principes s'applique à tout le monde: visez haut, quitte à ne pas toujours atteindre votre but. Tous les efforts que vous ferez vous aideront à accroître votre résistance aux maladies et votre joie de vivre.

Signes visibles et invisibles de la faim

Une expérience tentée il y a quelques années au Minnesota sur trente-deux personnes, a révélé non seulement l'effet du manque de nourriture mais l'ordre d'apparition des symptômes. D'abord, la fatigue, suivie d'endolorissement des muscles, d'irritabilité, d'apathie, d'horreur du bruit, de manque d'ambition, de nonchalance, d'un déclin des facultés mentales et du pouvoir de concentration, de mauvaise humeur et de vertige.

Tels sont les effets éprouvés par des personnes qui se sont volontairement privées de nourriture pendant plu-

sieurs mois. Voici maintenant ce que révèlent des enquêtes faites au Canada en 1939-1940. Sur le nombre de personnes examinées, seulement 40 pour cent environ ont été trouvées adéquatement nourries, 40 pour cent tout juste, et 20 pour cent en état de grave sous-alimentation.

Ce qui est encore plus remarquable est le fait qu'en 1944 les maladies dues à la sous-alimentation ont causé plus de décès parmi les enfants que la paralysie infantile, comme le dit le Dr L. B. Pett, chef de la Division de la Nutrition du ministère de la Santé nationale et du Bien-être. Et il ajoute: "... malgré que nos connaissances soient suffisamment avancées pour éviter la sous-alimentation".

On ne saurait vraiment dire que 40 pour cent de nos gens souffrent continuellement de la faim, au sens ordinaire du mot. Il existe un autre genre de faim, une faim secrète qui fait dépérir les gens, qui leur fait mener une vie léthargique, et finalement mourir avant l'âge, même quand ils mangent à leur faim.

Nous menons pour la plupart une vie languissante, en proie à toutes sortes de maladies que nous pourrions éviter par un bon régime.

Nous nous sentons déprimés et nous en rejetons la faute sur nos créditeurs, la famille ou le patron, quand nous manquons peut-être de vitamines. Nous sommes fatigués, apathiques et de mauvaise humeur, peut-être simplement parce que nous mangeons mal. Notre table est chargée de bonnes choses et pourtant nous nous nourrissons mal par ignorance et indifférence.

Il ne faut pas s'imaginer que ceux qui gagnent un petit salaire sont seuls exposés à être mal nourris. Il est possible de dépenser beaucoup d'argent pour la table sans en retirer aucun profit du point de vue de la santé

L'alimentation au Canada

Il est possible d'améliorer notre régime canadien. Le Conseil canadien de l'alimentation a publié à cet effet en 1939 un guide de *Règles alimentaires au Canada*, que voici révisées en 1950:

1. Lait — Enfants jusqu'à 12 ans, au moins un chopine; adolescents, au moins 1 chopine 1/2; adultes, au moins 1/2 chopine.
2. Fruits — Une portion d'agrumes ou de tomates, ou le jus, et une portion d'autre fruit.
3. Légumes — Au moins une portion de pommes de terre et deux portions d'autres légumes, de préférence légumes feuillus, et fréquemment crus.
4. Céréales et pain — Une portion de céréales et au moins quatre tranches de pain avec beurre ou margarine.
5. Viande et poisson — Une portion de viande, poisson, volaille ou de fèves, oeufs et fromage. Mangez fréquemment du foie.

En outre, les règles disent de manger des oeufs et du fromage au moins trois fois par semaine. La vitamine D (sous forme d'huile de foie de morue, d'oeufs et de pilules) est essentielle pour les enfants qui grandissent ainsi que pour les femmes enceintes et celles qui nourrissent leur bébé. La dose journalière devrait être d'au moins 400 unités internationales, ce qui correspond à une cuillerée à café d'huile de foie de morue.

Il est important de suivre ces règles, non pas de temps à autre, mais toute l'année, et de faire au moins trois repas par jour.

Une des raisons pour lesquelles nous ne nous nourrissons pas mieux est que nous n'avons pas encore appris à prendre les avertissements au sérieux. A moins d'être rachitiques, trop gras ou trop maigres, trop ou trop peu ceci ou cela, nous ne songeons pas que les règles d'alimentation s'appliquent à nous. Nous repoussons les salades, dédaignons les fruits et ne prenons du lait que dans le thé ou le café.

Pour arriver à faire comprendre l'alimentation aux écoliers et au public, il faudra: (a) rendre les leçons plus intéressantes au moyen d'exemples pratiques; (b) expliquer les fonctions de l'alimentation au lieu de donner des listes d'aliments "qu'il faudrait manger"; et (c) appuyer les leçons par des déjeûners ou des suppléments aux écoliers.

Les aliments utiles

On peut classer les aliments en trois grandes catégories: les aliments nourrissants, pour remplacer les tissus; les aliments protecteurs, pour nous défendre des maladies; et les aliments destinés à produire la chaleur et l'énergie.

La bonne alimentation réclame des calories (énergie), des protéines (croissance, entretien et réparations), des vitamines et des minéraux (protection), et un sage "équilibre".

Il n'est pas nécessaire d'avoir une balance ou une mesure sur la table; il suffit d'un peu de bon sens et de connaître les qualités et les attributs de chaque aliment. Le montant varie de temps en temps chez la même personne, selon un grand nombre de facteurs internes et externes tels que l'âge, le sexe et l'occupation. Ne vous conformez pas absolument aux chiffres d'un tableau général; ils ne sont d'ailleurs qu'approximatifs et c'est à vous de juger ce qui vous convient.

Prenez les calories, par exemple. Un tableau vous dira qu'il en faut 2,250 par jour à un homme ordi-

naire. Mais s'il passe la journée assis à ne rien faire, il lui suffira de 2,000 tandis qu'il en faudra 4,000 à un bûcheron. Une autre brochure prescrira le nombre de calories selon votre poids et votre âge; mais dans ce cas également il faudra tenir compte du montant d'exercice auquel vous soumettez votre corps.

Les hommes d'affaires, soit dit en passant, seront désappointés d'apprendre que le travail intellectuel n'exige pas beaucoup de calories. Le Dr G. A. Dorsey dit dans son livre *Why We Behave Like Human Beings*: "Quand le cerveau travaille activement, il consume si peu d'énergie additionnelle que le calorimètre ne s'en aperçoit pas." D'un autre côté, le joueur de grosse caisse dans un jazz-band consume 7,200 calories par jour.

La cuisson est importante

Après nous être assurés que nos aliments possèdent les qualités essentielles, il convient de veiller à ce qu'ils ne les perdent pas. Joseph, chef du Savoy, donne un bon conseil à ce sujet: "Servez ce qui est bon aussi simplement que possible. Dieu a donné une saveur spéciale à chaque aliment. Respectez-la. N'essayez pas de faire mieux que lui."

On ne se rend généralement pas compte de la manière dont l'ignorance peut gâcher la valeur des aliments. Elle peut faire la différence entre la santé et la sous-alimentation. Tout le monde sait que les légumes feuillus sont essentiels à un bon régime, mais leur bonté s'en va souvent dans l'évier avec l'eau dans laquelle ils ont bouilli. Les tissus fibreux que nous avalons ont perdu non seulement leur saveur mais une grande partie de leurs propriétés chimiques. La cuisson a dégagé les sels minéraux et dissout les vitamines.

Une enquête entreprise à la requête du gouvernement de Terre-Neuve par neuf docteurs canadiens, britanniques et américains, a donné des résultats surprenants.

La première de deux enquêtes à cinq ans d'intervalle a révélé qu'en moyenne chaque personne n'avait pas moins de huit symptômes de maladies dues à la sous-alimentation; le défaut de bonne alimentation en bas âge causait le décès de trois personnes sur quatre avant 40 ans; seulement une personne sur dix allait jusqu'à 60 ans; le taux général de décès était supérieur de 20 pour cent à celui de l'Ontario et la mortalité parmi les enfants excédait de deux à trois fois la moyenne de l'Amérique du Nord.

Les investigateurs furent étonnés tout d'abord, parce que le régime, quoique pauvre en oeufs, lait, agrumes et tomates, était assez riche en poisson, pommes de terre, choux, pain et céréales pour justifier un meilleur état de santé.

Un article dans *Saturday Night* donne l'explication: "Ce n'est que lorsque les investigateurs pénétrèrent dans les cuisines qu'ils découvrirent que les habitants se suicidaient pour ainsi dire par la manière de cuire leurs aliments." Ils pélaient leurs pommes de terre avant de les faire bouillir, et leur faisaient perdre ainsi

50 pour cent de leur acide ascorbique; ils les faisaient cuire le matin pour les manger le soir quand *tout* l'acide ascorbique était perdu. Les choux perdaient 90 pour cent de leur acide ascorbique par une cuisson d'une à deux heures.

La deuxième enquête révéla un meilleur état de choses, d'après le rapport du Dr Russell M. Wilder de la Mayo Foundation, publié en 1949. Le gouvernement suivit les recommandations des docteurs. La farine fut enrichie de thiamine, niacine, riboflavine, fer et calcium, et la margarine fut fortifiée de vitamine A. On importa du lait en boîte, on donna du jus d'orange aux femmes enceintes et nourrissant leur bébé. Les écoliers reçurent du lait et de l'huile de foie de morue.

Le taux de mortalité tomba de 12.1 à 10.5 par mille; la tuberculose causa beaucoup moins de décès, 101 par 100,000 au lieu de 135; la mortalité infantile baissa en trois ans de 102.3 par mille à 61; et — fait important — les enfants, au lieu d'avoir l'air morne et abattu comme au cours de la première visite, étaient devenus "bruyants, turbulents et questionneurs, comme il convient à tous les enfants." En 1955, les taux baissèrent considérablement: taux de mortalité, 7.8 par 1,000; tuberculose, 19.9 par 100,000; mortalité infantile, 42 par 1,000.

Il ne faut pas croire que Terre-Neuve soit seule à souffrir de la sous-alimentation due à la mauvaise cuisson. L'Université de Pennsylvanie a fait la même découverte parmi des familles riches.

Outre le choix des aliments et la manière de les faire cuire, il faut la variété. La science est capable d'analyser une côtelette de porc et déterminer son contenu en protéine, mais elle ne peut pas trouver si elle plaît à celui qui la mange et s'il la mange parce qu'il a faim ou parce qu'elle fait un plat appétissant.

Le meilleur moyen est de varier le régime et la manière de cuire les aliments. Les arachides sont nourrissantes et il y a 105 manières de les préparer. Le fromage est une forme concentrée des plus importants éléments nutritifs du lait, et le *New York Times* a déjà annoncé un livre contenant 250 recettes pour faire des plats au fromage, depuis les hors-d'oeuvres jusqu'au dessert.

Mangez ce qu'il vous faut

Chaque âge a des besoins spéciaux, et ils sont tous importants. Jusqu'à 20 ans, nous avons besoin d'aliments propres à nous sustenter, à nous faire arriver à l'âge mûr, et à parfaire notre éducation. Les exercices physiques, les études à l'école et à la maison, la tension des examens et les troubles généraux de l'adolescence, tout cela fatigue le corps. Il est important de bien se nourrir, et très souvent une tartine de confiture ou de beurre d'arachide et un verre de lait après l'école, peuvent faire des merveilles.

En vieillissant, et quand nous ralentissons l'allure, nous n'éprouvons plus l'énergie de la jeunesse et nous ne forçons pas nos muscles. Nous avons besoin d'un

montant raisonnable de protéine et nous devrions nous en tenir aux aliments que nous pouvons digérer facilement. N'oublions pas qu'il nous faut encore du lait, des fruits et des légumes en pleines portions.

Les ménagères font la loi en ce qui concerne la table dans leur maison, mais elles n'observent pas toujours leurs propres règles.

Les hommes se nourrissent mieux que les femmes, d'après les rapports, mais ils manquent de vitamine C parce qu'ils s'imaginent que les salades et les légumes crus sont bons seulement pour les lapins. En général, ils font un bon repas à midi, tandis que les femmes se contentent de grignoter quelque chose. Les hommes mangent beaucoup, même s'ils mangent mal. Une enquête parmi des familles de Philadelphie jouissant d'un revenu de \$2,500 et plus a révélé que quatre sur cinq femmes mariées souffraient de sous-alimentation.

Trop manger

"Davantage" ne signifie pas nécessairement "mieux" en matière d'alimentation. Un poète chinois a dit: "Il fait certainement bon d'avoir le ventre bien rempli: tout le reste est du luxe." Et donne peut-être aussi un mal de ventre.

Un gros repas de temps à autre importe peu; ce sont les excès de table continuels qui nous accablent et nous dépriment. Si vous voulez manger comme un bûcheron, faites le même travail qu'un bûcheron.

L'obésité est un grand problème. Elle raccourcit la vie, diminue le rendement et nous rend plus susceptibles à de nombreuses maladies. Le Dr Pett a dit en 1948 à la suite d'une enquête "nous avons rarement trouvé dix cas d'obésité sur cent dans tous les districts."

Rien ne sert de demander au docteur si "le rôti de porc engraisse." Comment pourrait-il y répondre sans savoir combien de fois vous en mangez, combien vous en mangez à la fois, combien vous prenez d'exercice, et de combien de calories votre corps a besoin. Tous les aliments nourrissants nous engraisent si nous en mangeons trop.

Les médecins sont opposés à l'emploi des méthodes violentes pour combattre l'obésité. Elles affament le corps au grand détriment du coeur ou du foie. Quant aux remèdes, on ne devrait les employer que sur l'avis du médecin.

Le plus simple moyen de maigrir est de diminuer le montant de matières grasses à chaque repas, et rien n'est plus facile en suivant les conseils du docteur. N'essayez pas de vous débarrasser en trois semaines de la graisse que vous avez accumulée en dix ans.

Aliments protecteurs

Les aliments protecteurs acquièrent une place de plus en plus grande dans le régime de toutes les classes des pays occidentaux. Les céréales et les aliments fournissant l'énergie conservent la place importante qu'ils ont toujours occupée, mais la science moderne y a ajouté des aliments riches en vitamines et en sels minéraux.

Personne ne s'occupait de vitamines avant 1906, parce qu'elles n'étaient pas encore découvertes. A cette époque le grand physiologiste anglais, Sir Frederick Gowland Hopkins de Cambridge, appela l'attention sur les carences de régime. Il découvrit que les meilleurs régimes d'hydrates de carbone, de matières grasses et de protéines sont insuffisants pour bien se porter s'il leur manque les minuscules substances chimiques que nous appelons vitamines.

D'après l'état actuel de nos connaissances, il suffit de manger la plupart des aliments ordinaires pour absorber des vitamines. Le besoin de vitamines varie selon les gens, et dans certains cas il est bon d'en prendre sous forme concentrée ou synthétique sur les conseils du médecin. Par exemple, on peut souvent guérir en 48 heures les symptômes aigus de la pellagre par de grosses doses de niacine et de levure, tandis qu'il faut jusqu'à 48 jours pour s'en guérir par un bon régime ordinaire. Consultez votre médecin pour vous assurer que vous absorbez assez de vitamines.

Le coût d'un bon régime

Nous ne saurions trop insister sur le fait qu'il est possible de bien se nourrir à peu de frais. Vous n'avez qu'à lire les brochures publiées par les services de santé pour vous en convaincre.

Jugez les aliments que vous achetez par leur valeur nutritive au lieu de vous laisser tenter par les belles couleurs de l'emballage. Employez intelligemment l'argent que vous dépensez pour nourrir votre famille, renseignez-vous sur la valeur nutritive de chaque aliment et la manière de les faire cuire: c'est la seule manière d'éviter la sous-alimentation.

Dans toutes les familles, excepté les plus pauvres, la ménagère peut généralement établir son budget et, en surveillant la dépense, acheter tout ce qui est nécessaire à un bon régime. Ceux qui ont un jardin peuvent agrémenter leurs repas de légumes frais. Et quand il s'agit de choisir entre la nourriture ou un article de ménage, il est ridicule de même songer à économiser sur les repas.

Le Montreal Diet Dispensary, sous la direction de Mlle Nan Garvock, publie une liste hebdomadaire du minimum requis par une famille de deux adultes, de deux garçons de 6 et 12 ans et d'une fillette de 10 ans. Le numéro de février 1958 que nous avons sous les yeux, donne le coût total de \$22.10 par semaine et le coût de 63½ cents par personne par jour. Voici un sommaire du plan. Mlle Garvock vous en enverra un exemplaire sur demande, avec un menu pour la famille indiquant les variétés et quantités d'aliments qui ont servi à déterminer ce coût. (On doit adresser toute demande à: 834, square Richmond, Montréal. Prière d'inclure une enveloppe affranchie à votre adresse.)

Au sujet de sa liste d'aliments, Mlle Garvock précise: "Bien que cette somme suffise pour acheter les aliments qui procurent le minimum de substances nutritives requises, le choix est limité et ne répond peut-être pas aux besoins sociaux et émotifs des membres

de la famille." Elle ajoute que l'on doit d'abord s'assurer le minimum d'aliments nutritifs avant de songer à la cuisine raffinée.

Inventaire

Il est temps de faire votre inventaire. Etes-vous bien nourri, ou bien avez-vous besoin de mieux manger?

Il y a deux manières de vous en assurer. Consultez votre docteur qui connaît votre histoire et vos habitudes. Ou bien demandez au Service provincial de la santé une carte indiquant les repas de chaque jour. Après l'avoir marquée pendant 2 ou 3 semaines, vous verrez si vous mangez assez des aliments dont vous avez besoin — et cela vous expliquera pourquoi vous vous sentez fatigué et pas aussi bien portant que vous le voudriez.

Un régime spécial et le repos ne vous débarrasseront pas de la pierre et ne remettront pas en place un genou disloqué, mais ils font des merveilles dans certains cas. La modération, la réflexion et la régularité sont les mots d'ordre d'un bon régime, et si vous ne les observez pas, si vous vous gavez de ce qu'il ne faut pas, si vous négligez les choses nécessaires, ou si vous vous privez du déjeuner du matin pour vous bourrer aux autres repas, ne vous étonnez pas que votre système digestif en souffre, et ce n'est pas lui qui en souffre le plus.

Les émotions troublent la digestion. Par conséquent, soyez toujours de bonne humeur quand vous mangez. L'estomac s'arrête quand on est en colère, et les fonctions digestives sont paralysées quand on a peur.

La journée d'un homme d'affaires

Vous vous êtes levé ce matin, vous avez avalé quelques bouchées, vous avez couru pour attraper votre train ou votre tramway, vous avez jeté un coup d'oeil sur le journal, et vous êtes arrivé au bureau agacé par les nouvelles et vos propres soucis. D'autres ennuis sont arrivés par la malle et le téléphone. Vous avez écouté les plaintes et les tracasseries de vos clients et de vos collègues, et vous avez dû satisfaire les uns et consoler les autres. A onze heures, vous aviez épuisé toute votre réserve d'énergie. Vous êtes allé déjeuner. Vous avez trop mangé et trop vite, sans cesser de parler affaires ou politique locale ou internationale. A trois heures, vous aviez la tête lourde d'avoir trop mangé et de mal digérer. A quatre heures, vous étiez fourbu de fatigue. Vous êtes arrivé chez vous tant bien que mal et vous vous êtes assis à un autre gros repas. Même si vous flânez toute la soirée et vous vous couchez de bonne heure, la journée de demain ressemblera exactement à celle d'aujourd'hui. A moins, toutefois, qu'en lisant un article comme celui-ci, vous ne décidiez que ce genre de vie n'en vaut pas la peine et que vous adoptiez des mesures pour le changer.

Les "mesures" à prendre sont faciles quand on a commencé. Assurez-vous que vous suivez un bon régime, promenez-vous au grand air régulièrement, prenez de l'exercice, et apprenez à détendre vos nerfs. Ce sont là les quatre conditions pour se sentir plein de vigueur et de santé.