

# Alimentation et Santé

*De nombreux camarades nous écrivent au sujet de l'A.F.R.A.N., en demandant des précisions. Le meilleur moyen d'être renseigné est de s'adresser à l'A.F.R.A.N. elle-même et d'y adhérer moyennant cotisation annuelle de 1000 francs (1).*

*Nous donnons ici un passage d'un écrit du Dr J.-W. Bas sur la qualité de l'aliment et son importance pour la santé.*

Après avoir étudié les règles générales de l'hygiène alimentaire sous ses aspects quantitatifs, chimiques, calorifiques, la Science s'est intéressée ensuite aux différents équilibres qu'il importe d'assurer entre les constituants d'une ration. L'importance primordiale de la *qualité* ne lui est apparue que plus récemment. L'application aveugle des procédés industriels à la production ou à la conservation des denrées alimentaires de base a porté un préjudice indéniable à leur qualité. C'est ainsi que les hygiénistes du monde entier se sont trouvés devant une situation très grave. Ils ont commencé à invoquer les carences en éléments indispensables à la nutrition. Dès lors, la qualité des aliments a été soumise à l'analyse la plus sérieuse ; on a constaté son extrême fragilité ; elle exige, en effet, la présence, dans le complexe alimentaire, d'un grand nombre de substances *minimes* que l'on dit « protectrices » ; son existence est liée à l'action de corps souvent infinitésimaux dont le rôle ne doit rien à leur masse pondérable. Malgré ces difficultés, l'étude du substratum matériel de la qualité progresse constamment ; mais nous croyons que cette recherche indispensable se heurtera néanmoins à l'énigme même de la vie ; car vie et qualité sont indissolublement liées et échapperont toujours à l'analyse la plus exhaustive comme à toute tentative de synthèse.

Progressivement, d'autre part, les consommateurs d'aliments sont devenus plus méfiants ; ils exigent maintenant une alimentation de meilleure qualité et suspectent à bon droit la valeur nutritive du ravitaillement actuel. Ils n'hésitent pas à acheter plus cher une denrée dont on leur vante la provenance naturelle ou dont on leur promet une efficacité nutritive plus parfaite.

Ainsi, la notion de qualité retrouve de nos jours en partie le prestige qu'elle possédait autrefois. Mais il faut bien avouer que la science se montre incapable d'en déterminer pratiquement les critères objectifs ; les consommateurs, au surplus, même s'ils sont avertis par l'enseignement d'un naturisme éclairé, se trouvent désarmés s'ils essaient de juger, autrement que par des arguments sentimentaux, la qualité d'un aliment.

Cependant, la déchéance qualitative de notre nourriture actuelle n'est pas une illusion. L'AFRAN n'est pas seule à en signaler le danger ; mais combien rares sont ceux qui en comprennent l'importance fondamentale et qui cherchent à y remédier utilement ?

En fait, il est notoire que nous sommes tous obligés de compter, à un degré quelconque, avec les inconvénients que suscite l'absorption d'un nombre

important de denrées essentielles. Les intolérances digestives se multiplient et les accidents qu'elles provoquent s'aggravent. Les intoxications alimentaires, quand elles sont brutales, font nécessairement incriminer un vice qualitatif ; mais, dans la majorité des cas, il s'agit de troubles insidieux que l'on ne relie pas directement à l'ingestion d'un aliment particulier. Quoi qu'il en soit, les médecins qui en observent les effets et les patients qui les subissent en attribuent l'origine à la constitution théorique des denrées. C'est ainsi que l'on est amené à proscrire en bloc, sans distinction de qualité et selon les cas, tantôt les œufs, le lait et ses dérivés, quelque viande réputée indigeste, quelques corps gras, tantôt quelques variétés de légumes, le pain, le vin, et combien d'autres nourritures utiles. En ce faisant, on espère supprimer les inconvénients que l'on attribue à l'action d'une substance chimique dont on connaît la prédominance théorique au sein de l'aliment que l'on incrimine. En réalité, les intolérances dont nos contemporains se plaignent à bon droit, et que nos Anciens, il y a un siècle seulement, ne connaissaient pas, ne sont pas le fait de la constitution théorique de l'aliment considéré comme une entité immuable, mais bien plutôt celui de sa qualité défectueuse. Mais, à la longue, la répétition de ces agressions provoquées par chacune de ces imperfections métaboliques aboutit à créer des lésions irréversibles sur les différents secteurs de l'appareil digestif.

A cet égard, les observations cliniques confirment cet ensemble de faits. Car notre génération de civilisés semble être atteinte tout entière par les effets de maladies à prédominance digestive ; les médecins les rencontrent partout et dans tous les milieux sociaux. La symptomatologie que l'on trouve presque uniformément est tantôt gastrique, tantôt intestinale ou hépatobiliaire ; si bien qu'il devient extrêmement rare de rencontrer un personnage rigoureusement indemne de toute anomalie digestive. Il faut ajouter à cette énumération les lésions presque constantes de la denture, les multiples ptoses viscérales, les atonies musculaires localisées ou générales qui s'accompagnent d'insuffisance respiratoire, et la multitude d'accidents spasmodiques que l'on réunit sous le nom d'allergie et dont la fréquence augmente sans cesse. En conséquence, le nombre des maladies destructives, au premier rang desquelles figurent les différentes formes cliniques du cancer, sont en accroissement constant.

Si l'on considère enfin le contingent réduit de ceux que l'on nomme les « bien portants » dont on vérifie l'état à l'occasion des révisions périodiques, des examens d'embauche ou d'incorporation, on constate que le potentiel d'énergie que possède notre génération est en diminution manifeste et progressive année après année. Le nombre des sujets fatigués, débiles, inadaptés au travail, est devenu

(1) A adresser à M. Claude CABANIS, pharmacien, 23, rue de Choiseul, Paris-2<sup>e</sup>, C.C.P. Paris 5210.30.

très inquiétant ; la puissance de travail, le goût de l'effort, la résistance aux épreuves professionnelles, sportives ou climatiques diminuent également : il en va de même de la mémoire, de la capacité de concentration, de l'attention dont on peut constater l'affaiblissement autant chez les adultes que parmi les enfants.

*L'Association Française de Recherche pour l'Alimentation Normale* considère qu'il existe un rapport de cause à effet entre la déchéance qualitative de l'alimentation et celle de la Santé. Un seul remède lui paraît digne d'être appliqué pour arrêter cette évolution vers une catastrophe prochaine : *la reconstruction aussi rapide que possible d'une Alimentation Normale.*

(à suivre.)

## CONCOURS DE DESSINS 1956

### Erratum

Ont été oubliées dans la liste des lauréats du concours de dessins 1956 :

— ECOLE DE VARACIEUX, Isère (M<sup>me</sup> Gauliard).

— ECOLE PUBLIQUE DE CROUTELLE, Vienne (M<sup>me</sup> Benetaud).

### Création et peinture

L'*Humanité* du 5-5-56 publie une page d'Hélène PARMELIN : *Voyage en URSS*, dont nous extrayons ce qui suit en recommandant la lecture de l'article :

« ... Car, en URSS, le travail est une création quotidienne et le créateur est roi... L'initiative individuelle (et son application individuelle et collective) est une des puissantes clés de l'évolution de la société et de son progrès. Ce qui revient à dire qu'en régime socialiste, toutes les conditions sont réalisées pour le développement maximum de l'individu et de sa liberté. »

Notons que ces principes sont à la base de tous les efforts pédagogiques de tous les praticiens de l'Ecole Moderne, Freinet le tout premier.

« Quant à la peinture soviétique, je demeure persuadée que le culte de la personnalité porte la responsabilité d'une grande partie de ce goût officiel pour une sorte de technicolor-peinture, pour le portrait carte postale, pour les scènes de genre ouvrières et paysannes : goût qui se répercute fâcheusement sur le décor de théâtre. (Mais, après tout, dans ces domaines, et tout culte mis à part, nous aurions nous-mêmes pas mal de choses à dire.) »

Oui, nous aurions pas mal de choses à dire, même sur certains progressistes qui ajoutent au culte de la personnalité la haine d'une personnalité, pour rester partisans de la copie en technicolor-carte postale et même pour écrire que l'art enfantin n'existe pas. Sans doute, l'art « primitif » n'existe-t-il pas non plus ? Ni l'art populaire ?

Nous sommes heureux de trouver, sous la plume d'Hélène Parmelin, une appréciation vraie de la création et de la peinture.

R. L.

A.J. et A.N. campeurs ou non seront accueillis à l'auberge du *Petit Morond* (1400 m) dans le Jura — à 20 km de Pontarlier — par deux espérantistes, du 20 juillet au 20 août.

### Evolution de l'enseignement en U.R.S.S.

DAVANTAGE DE TRAVAUX PERSONNELS.

— Dans son rapport au XX<sup>me</sup> Congrès du Parti Communiste de l'U.R.S.S., Boulganine signale les défauts suivants de thèse de doctorat : « tendance à la compilation, absence d'éléments nouveaux, inaptitude à la recherche indépendante, rupture avec les besoins réels de la société et de la science ».

Nous estimons que, de plus en plus, et jusque dans le premier degré, l'U.R.S.S. sera amenée à encourager l'initiative et le travail créateur. C'est au départ que ces habitudes doivent être prises.

PROGRAMMES ET MATERIEL. — « En vue de perfectionner le caractère polytechnique de l'enseignement, cette liaison entre l'école et la vie, (...) des programmes nouveaux ont été dirigés. Au cours du 6<sup>me</sup> Plan Quinquennal, 75.000 machines-outils seront fournies aux ateliers des écoles du second degré, rien que dans la République de Russie, et toutes les écoles auront le cinéma ».

(Renseignements puisés dans « LA PENSÉE » n° 67, qui publie d'autres renseignements statistiques sur la formation des techniciens).

**ETUDES SUR LA PSYCHOLOGIE DES  
ÉLÈVES DE LA PREMIÈRE CLASSE  
SCOLAIRE**, par M. N. VOLOKITINA

(prix : 100 fr.).

**L'INSTITUT MÉDICO - PÉDAGOGIQUE  
DE LA MAYOTTE**, par F. CORTEZ

(prix : 300 fr.).

Pour tous renseignements, s'adresser à  
« ENFANCE »

A VENDRE *duplicateur à alcool Rally*  
n° 250. Bon état, valeur 33.000 fr., cédé  
à 20.000 fr.

### A propos de TOURISME SCOLAIRE...

Voici l'adresse des camarades ayant répondu, à ce jour 15 juin, à notre appel et acceptant de dépanner des caravanes scolaires pour leur hébergement :

**CREUSE.** — Ecole de BOUSSAC, garçons, **DORDOGNE.** — Ecole de VELINES, En cas d'absence, s'adresser au Maire.

**LANDES.** — Ecole d'ONDRES (2 classes) : à 9 km. de Bayonne, sur la route nationale 10, C'est la porte du pays basque.

**LOT.** — Ecole de FONTANES, tél. 1. phone 1.

**MANCHE.** — Ecole de DIGULLEVILLE, par Beaumont-Hague ;

Ecole d'URVILLE - HAGUE, par Nacqueville.

**VIENNE.** — Ecole de SAINT-PIERRE-LES-ÉGLISES, Chauvigny.

**HAUTE-GARONNE.** — Ecole de CARAMAN, téléphone 52.

Que les camarades acceptant d'abriter pour une nuit une caravane scolaire, se fasse connaître immédiatement. Vite, une simple carte :

**DÉPANNEUR CARAVANE SCOLAIRE  
et votre adresse**

Merci aux camarades qui ont déjà répondu et à ceux qui répondront encore.

HERVET à Caraman  
(Haute-Garonne)

### Groupe Marnais

La réunion qui était prévue pour le jeudi 14 juin, n'a pu, une fois de plus, avoir lieu, le musée archéologique d'Épernay n'ayant pas encore rouvert ses portes.

Elle est donc reportée au jeudi 21 juin. Le programme de la journée reste inchangé.

G. ANDRI, instituteur à Succieu par Nivolas Vermelle (Isère), serait heureux de faire bénéficier un collègue débutant d'un *limographe* 13,5x21 non automatique, avec accessoires pour le travail, d'une valeur neuve 5.000 frs pour 2.500 francs. — Ecrire directement.