

Zeitschrift: La Croix-Rouge suisse
Herausgeber: La Croix-Rouge suisse
Band: 58 (1949)
Heft: 5

Artikel: En parlant de vitamines...
Autor: Demole, Michel
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-549425>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.07.2025

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

EN PARLANT DE VITAMINES...

PAR LE DR MICHEL DEMOLE

Parmi les substances chimiques qui composent notre nourriture, les unes procurent l'énergie nécessaire au fonctionnement automatique de nos organes (cœur, poumons, etc.), au travail de nos muscles et au maintien d'une température stable; d'autres, découvertes plus récemment (XX^e siècle), ne fournissent aucune énergie, mais n'en sont pas moins indispensables à la vie: il suffit de mentionner l'eau pour réaliser toute leur importance. Les *vitamines* font partie de ce second groupe. Il en existe un grand nombre, désignées par les lettres majuscules de l'alphabet, et dont on doit consommer chaque jour un minimum pour se bien porter; pendant les années 1940 à 1945 la Commission fédérale pour l'alimentation de guerre s'est astreinte à calculer minutieusement l'apport en calories de notre ration, mais également d'autres facteurs essentiels comme sa teneur en vitamines; c'est pourquoi, malgré les restrictions sensibles imposées par les circonstances, la santé de la population est restée excellente.

*

Le besoin quotidien en vitamines varie dans d'immenses proportions; quelques millièmes de milligrammes de vitamine D suffisent, alors que l'organisme humain réclame 0,1 gramme de vitamine C; on trouve les principales d'entre elles dans une alimentation ordinaire mixte, variée, et la ration suivante assure un apport satisfaisant:

5 dl. de lait	(A, B ₁ , B ₂ , D)
500 g. de pain complet	(B ₁)
100 g. de viande, ou 50 g. et un œuf	(B ₁ , B ₂)
1 assiette de légumes verts ou rouges	(A, C)
250 g. de pommes de terre	(C)
1 plat de fruits frais	(C)
25 g. de beurre	(D)

L'alimentation militaire s'efforce de répondre à ces demandes; même pendant la guerre, la ration des soldats était beaucoup plus large que celle accordée à la population civile, et l'on n'a pas constaté de maladies dues au manque de vitamines. Cependant on se heurte à de sérieuses difficultés en ce qui concerne la vitamine C: celle-ci est sensible à la chaleur, et la cuisson à l'air libre la détruit. Or malheureusement, à

l'armée, comme dans toute alimentation communautaire, on doit préparer les repas longtemps à l'avance, et les pommes de terre ou choux qu'on laisse mijoter plusieurs heures dans un auto-cuiseur ne contiennent plus guère de vitamine C. D'autre part, le ravitaillement en fruits frais est limité, tant par leur prix élevé que par leur difficulté de transport, selon le stationnement de la troupe. Ce problème n'a pas échappé au Service de santé et au Commissariat des guerres, et des instructions précises ont été transmises à cet égard aux quartiers-maîtres et aux cuisiniers. Répétons que si la dose de vitamine C reçue par les soldats est parfois inférieure aux quantités désirables, elle reste supérieure au minimum indispensable et n'a pas été une cause de maladies.

Le problème des vitamines n'est pas seulement alimentaire: depuis que ces précieuses substances ont pu être synthétisées, c'est-à-dire produites artificiellement par des procédés chimiques — et nos fabriques suisses se situent à l'avant-garde dans ce domaine — l'industrie est capable d'en fournir des concentrés, sous la forme commode d'ampoules ou de comprimés, dont l'un d'entre eux contient infiniment plus de substance active qu'un repas complet.

Cela permet, en cas de carence, c'est-à-dire lorsque l'organisme souffre d'un défaut d'une certaine vitamine, d'administrer celle-ci à de très fortes doses, pour combler rapidement la carence constatée, sans attendre cet effet de l'alimentation. D'autre part, on s'est rendu compte que beaucoup de maladies diverses s'accompagnaient d'une «consommation» exagérée de vitamines, d'un besoin accru; l'apport supplémentaire de vitamines est alors un adjuvant précieux, favorise l'heureuse évolution de l'affection, raccourcit parfois la convalescence. Dans toutes ces conditions, c'est aux vitamines artificielles que s'adressent les médecins, pour agir énergiquement.

*

Les vitamines sont donc employées dans l'armée — comme dans le civil — sous deux formes distinctes qui se complètent: la quantité fournie par une nourriture judicieusement équilibrée, suffisante pour maintenir l'homme en bonne santé; les doses massives utilisées pour le traitement des malades, doses qu'on cherche dans des préparations synthétiques.