Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 1 (1970-1971)

Heft: 7

Rubrik: Nos amis : le monde canin

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: 05.05.2025

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

Un aliment indispensable

L'homme ne se contente pas, on le sait, de substances calorigènes pour être convenablement nourri; d'autres nutriments sans fournir de calories sont cependant indispensables à leur bonne utilisation. Il s'agit de:

1. Les *vitamines*, dont le lait est assez richement pourvu, notamment:
   la *vitamine C*, antiscorbutique (20 mg/l) est particulièrement fragile à l'air et à la lumière et disparaît rapidement du lait;
   - la teneur en *vitamine D*, antirachitique, varie selon l'insolation dont ont bénéficié les vaches laitières.
2. Les sels minéraux sont abondants dans le lait, sauf le *fer*; c'est pourquoi on ne laisse plus trop longtemps les nourrissons au lait de vache seul, sans y ajouter bientôt des jus de fruits ou purée de légumes;
   - le *sel de cuisine* (NaCl) contribue également à donner son goût au lait. A raison de 1,6 g par litre, c'est une proportion trop forte pour les malades au régime sans sel, qui doivent le remplacer par un lait spécial « désodé »;
   - le lait et le fromage sont nos seuls pourvoyeurs de *calcium* (chaux): un litre de lait en contient 1,25 g alors que le besoin d'un adulte est inférieur à 1 g. Mais combien d'adultes boivent cette quantité (un grand bol $= 250\ cm^3 = \frac{1}{4}$ litre)?

En revanche, les adolescents pendant leur croissance, les femmes enceintes ou allaitantes réclament des quantités très supérieures de calcium (jusqu'à 2 g par jour). Enfin, les vieillards, souvent incapables de mastiquer, ont une capacité digestive diminuée et un squelette décalcifié. Pour toutes ces catégories d'individus normaux, *le lait est un aliment indispensable.*

Irremplaçable...

Nous avons vu les principales propriétés physiologiques et diététiques du lait. Deux mots encore sur sa *valeur pratique* dans l'alimentation usuelle.

Chez nous, peu d'adultes aiment boire du lait pur: ils préfèrent le « couper » avec du cacao, du thé, du café surtout; on le consomme également sous forme de yogourt plus savoureux.

Le lait n'est pourtant pas un des aliments les meilleurs marché: 100 calories fournies par du lait sont plus chères que celles fournies par le pain, le sucre, les pommes de terre, l'huile, le riz. En revanche, le lait est de loin le *meilleur marché des fournisseurs d'azote (protides)*; 100 calories lactées coûtent 2 fois moins que celles du fromage, 8 fois moins que les œufs, 10 fois moins que la viande.

Mais jusqu'à la fin de l'adolescence, pour les femmes enceintes ou allaitantes et les vieillards, *le lait est irremplaçable.*

Nos amis

Le monde canin

Ses belles lettres...

Les cynophiles ou cynologues, les vétérinaires spécialisés, les membres du jury d'exposition canine, les assidus des coursings qui parlent de leur « crack » comme des turfistes, les éleveurs et les propriétaires de chenils, bref, tous ceux que le chien touche de près s'expriment à l'aide d'un vocabulaire particulier. Le profane qui assiste à ces débats reste ébahi comme un Vaudois devant un titi parisien. Il y a de quoi dès l'instant où l'on sait que: « Ce wingy est revenu clody du kennel » veut dire « Ce chien à l'ossature insuffisante est devenu robuste après un séjour au chenil »

Ses parias...

Il est curieux de constater le nombre de gens qui croient ferme aux qualités incomparables des chiens bâtards Aucun chien de race pure n'a été l'objet de tant de louanges réunies. La légende a favorisé cette renommée surfaite, car la superintelligence des chiens, fils du hasard, est un mythe. Si les qualités de ses géniteurs lui sont transmises, elles ne sont jamais cumulées pour produire un animal hors série.

Etre sentimental, c'est bien. Mais, en matière de chien, mieux vaut être informé. Psychiquement, le chien bâtard est aussi intéressant que le chien de race pure. Pour un propriétaire à l'âme sensible, il peut être spécialement sympathique ou attachant, en raison même de son origine. Mais, sans valeur marchande, il sera donné sans discernement ou abandonné dès qu'il aura cessé de plaire. Ce sont les chiens bâtards qui peuplent les refuges. Encourager leur prolifération, c'est multiplier les malheureux.

Bernard Peitrequin