

# Les vitamines les plus importantes actuellement connues [suite et fin]

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **2 (1945)**

Heft 9

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-997052>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

eu besoin de donner des pilules pour l'appétit. Et le dîner se poursuit dans cette atmosphère bruyante et gaie.

Skis aux pieds, bâtons en arrière, bien alignés par groupe à la gauche de leur instructeur, tous les campeurs au garde-à-vous regardent monter les couleurs de notre cher pays. Toute cette troupe de jeunes gens est là rassemblée, devant la cabane, pour le lever du drapeau, un des plus beaux moments de la journée.

Le chef commande le repos, et l'on chante « Le peuple des bergers ». Puis la voix d'un des aumôniers s'élève : « Une pente enneigée, un skieur : ce skieur laisse une trace. Vous aussi tâchez de laisser une belle trace. »

A tous ceux qui nous ont permis de vivre ce camp : Merci !  
J. B.

### COURS DE SKI I. P. DE MONTANA.

C'est avec enthousiasme que j'ai participé à ce cours de ski dans le magnifique décor de Montana.

Le « chic » esprit qui régna était dû, j'en suis sûr, aux chefs et aux instructeurs qui « manièrent » admirablement, avec beaucoup de psychologie, ces cent jeunes gens de conditions et d'affinités tellement différentes. Ils surent les unir sous le signe du patriotisme et de la camaraderie. Et je crois que la confiance que nous témoignèrent nos chefs contribua pour une grande part à créer l'ambiance et l'esprit de discipline. Il faut signaler aussi le fait qu'il n'y eut pas de mauvais éléments dans cette bande qui comprit, je puis l'affirmer, le privilège dont elle bénéficiait et sut se montrer reconnaissante envers les organisateurs qui se dévouèrent pour elle.

La nourriture qu'on nous prédisait « saine et

abondante » fut plus que cela : ce fut des régals qui nous furent servis.

Personnellement, j'ai beaucoup profité des leçons qui m'ont obligé de refaire une instruction complète. Tout m'a plu pendant ces quelques jours et j'emporte de ce cours un excellent souvenir. Merci à notre chef, nos instructeurs et à tous les organisateurs.

Daniel RUCHONNET.

### D'UN 3<sup>me</sup> COURS DE SKI

J'ai eu le privilège de participer au cours de ski organisé par l'Association cantonale genevoise de Gymnastique, à l'intention des jeunes gens ayant subi l'examen de l'I. P.

Avant toutes choses, je désire remercier chaleureusement les organisateurs technique et administratif qui ont dirigé cette manifestation avec tant de bienveillante autorité, et exprimer également ma gratitude à nos dévoués moniteurs pour l'assistance et les conseils qu'ils ont bien voulu nous prodiguer.

En effet, j'ai passé à Montana une semaine inoubliable et, pour la première fois, j'ai pu apprécier dans tout ce qu'elle a de noble et de beau la pratique du ski.

Je rapporte de ce camp et du magnifique paysage découvert à cette occasion un bon souvenir. D'autre part, je me plais à reconnaître la grande camaraderie et la bonne volonté qui n'ont cessé de régner durant les loisirs.

Personnellement, je suis particulièrement heureux des connaissances nouvelles que j'ai acquises concernant ce beau sport et je souhaite ardemment que beaucoup de mes camarades puissent, à leur tour, connaître toute la joie que j'ai éprouvée.

J. CLÉMENT.

---

## Les vitamines les plus importantes actuellement connues

(Voir début dans le No. 8).

(Suite et fin).

### Vitamine D ou vitamine antirachitique.

Elle contrôle les échanges du calcium et du phosphore. Elle est indispensable à la formation normale des os et des dents et au maintien de leur santé.

Son absence conduit au rachitisme, à la tétanie, à l'ostéomalacie et empêche la guérison de la tuberculose et des fractures.

Elle n'existe qu'en petite quantité dans les aliments habituels (lait, beurre, fromage, jaune d'oeuf) et abondamment dans l'huile de foie de morue. Comme dit dans un précédent article, l'homme peut produire lui-même la vitamine D s'il s'expose au soleil.

Il existe une vitamine D artificielle qu'on obtient par irradiation du cholestérol ou de l'ergostérol par les rayons ultra-violet.

### Vitamine E ou vitamine de fertilité.

Son absence conduit à l'infécondité, provoque des fausses couches et les accouchements prématurés, ainsi que les troubles de la croissance du nouveau-né ; chez l'homme également la stérilité.

Elle est abondante dans les germes de céréales, dans certains légumes (cresson, salade, laitue). Elle existe également dans le jaune d'oeuf, le lait et le beurre.

Sa synthèse a été réalisée par le professeur Karrer, de Zurich.

### Vitamine K ou vitamine de coagulation.

Son absence provoque des hémorragies. Elle se trouve surtout dans les plantes vertes et dans le foie. Sa synthèse a été réalisée en 1939.

### Vitamine H ou vitamine antiséborrhéique.

Elle est indispensable à la santé de la peau et combat les effets toxiques d'un apport exagéré d'oeufs et de graisse.

Beaucoup de Suisses se sont distingués dans les recherches sur les vitamines. La Suisse est actuellement le plus grand fabricant de vitamines du monde. La chimie des vitamines est extrêmement compliquée. Cela n'empêche pas qu'il est très facile de s'assurer toutes les vitamines en quantités suffisantes lorsqu'on ne dénature pas les aliments. C'est pourquoi : consommons beaucoup d'aliments crus et le moins possible d'aliments raffinés.