

LE FRUIT ALIMENT*

Par le Dr. PAUL DAUPHIN

Arles-s-Rhône, France

Parmi les règles d'une vie saine, on peut bien dire que celles qui concernent notre alimentation sont à la fois des plus importantes et des plus méconnues. L'homme, s'étant déclaré roi de la création, a cru pouvoir se mettre au-dessus des lois qui la régissent. N'est-il pas remarquable, quand il s'agit de manger et de boire, qu'il ne sorte guère de la routine que pour suivre sa fantaisie? Et que le plus instruit, fût-il médecin, s'en remette habituellement, pour la composition de ses menus, au cuisinier, à la cuisinière, à la ménagère, assez peu renseignés d'ordinaire sur la constitution et la valeur nutritive des denrées? Oserait-on, pour mourrir un cheval ou alimenter un moteur, agir avec la même désinvolture que pour soi-même?

Il appartient donc au médecin, de faire connaître les aliments les plus adéquats à nos véritables besoins. Or, le fruit, nous allons le voir, est de ceux-là.

On nous apprenait qu'une nourriture normale doit se composer de matières quaternaires ou azotées (C, H, O, Az) également dénommées albuminoïdes ou protéiques; de matières ternaires, non azotées (C, H, O) qui sont d'une part les graisses et d'autre part les hydrates de carbone, c'est-à-dire les matières amylacées, comme l'amidon, les féculés et les sucres; enfin de matières minérales: eau, sels (chlorures, carbonates, phosphates, de chaux et de soude) et métaux divers.

Les matières azotées et les matières minérales sont les éléments réparateurs, d'entretien ou d'accroissement de nos tissus. Les graisses et les hydrates de carbone sont les éléments combustibles, producteurs de chaleur et d'énergie. Matières azotées, hydrates de carbone et graisses étant mesurables en calories—une calorie c'est, vous le savez, la quantité de chaleur nécessaire pour élever de 1° centigrade la température d'une kilogramme d'eau—on évaluait en calories la ration alimentaire type. Mais outre qu'on ne tenait ainsi qu'un compte insuffisant des matières minérales, qui ne fournissent pas de calories mais dont l'importance n'est pas moindre, il y avait dans cette estimation une grave lacune qu'ont mise en évidence de nouvelles acquisitions de la biologie au cours de ces 15 à 20 dernières années. La ration alimentaire correctement composée des éléments que nous venons d'énumérer resterait insuffisante si elle était dépourvue de ferments, de diastases, de vitamines. Tout le monde aujourd'hui sait ce que sont les vitamines, substances longtemps mystérieuses dont la réalité est démontrée par les troubles que provoque leur absence: maladies par carence, scorbut, béribéri, dont l'empirisme avait depuis des siècles trouvé le remède dans l'aliment cru.

On trouve en effet dans les fruits, dans tous les fruits, des vitamines, ferments et diastases, des matières minérales, des hydrates, de carbone, des graisses, des albuminoïdes. Si vous voulez vous en convaincre, ouvrez un livre, le plus complet qui soit sur les fruits et dont la documentation scientifique devient, au voisinage continu de l'histoire, de la légende, de l'anecdote et même de la poésie,

*Conférence faite à la Société de Médecine Naturiste de Marseille, le 29 jan. 1934; Marseille Méd., 367. 15 mars 1934.

infiniment attrayante. C'est l'ouvrage du Dr. Henri Leclerc: "Les fruits de France." Soit près d'une quarantaine de têtes de chapitres qui fournissent une belle liste de fruits, pourtant incomplète. Cette énumération prouve quelle variété de fruits la nature nous offre. Pour chacun d'eux le Dr. Leclerc indique l'analyse chimique. Vous voyez que ces fruits—et il en est ainsé des autres—dont l'analyse ne chiffre que les éléments pondérables principaux, auxquels il faut ajouter les gommés et pectines, le tanin, la cellulose, dont le rôle dans notre alimentation est loin d'être négligeable, et les éléments impondérables, diastases, ferments, vitamines, dont l'importance est capitale, vous voyez que ces fruits auraient chacun droit, qualitativement du moins, au titre d'aliment complet.

L'eau, par exemple. Elle entre pour 80 pour-cent dans la constitution de notre corps et nous devons la récupérer dans la mesure où elle est éliminée par nos divers émonctoires, principalement les reins, les poumons, la peau. La soif physiologique demande de l'eau, la boisson physiologique, la seule nécessaire, c'est l'eau. La partie charnue des fruits frais sucrés acidulés, la pulpe, contient une forte proportion d'eau, 80 à 85 pour-cent en moyenne. Manger des pommes, des poires, des abricots, des pêches, du melon, du raisin, c'est absorber une notable quantité d'eau: 800 gr pour un kilog de raisin. Or l'eau des fruits, fait observer Buttner, est une eau absolument pure de toute souillure.

Le sucre: Tout le monde s'accorde à voir dans le sucre l'aliment énergétique par excellence. C'est l'aliment du muscle. Par sa transformation en glycogène il est une source d'énergie. Mais les auteurs naturistes dénoncent comme un grave danger la consommation du sucre, laquelle s'est accrue depuis trois siècles dans des proportions énormes. Elle s'est décuplée en 70 ans au début du siècle dernier. Une des publications du Dr. Paul Carton est, sous le titre: "Les trois aliments meurtriers", un sévère réquisitoire contre la viande, l'alcool et le sucre. C'est qu'il s'agit du sucre d'épicerie, sucre raffiné, sucre artificiel, sucre industriel. C'est de la saccharose, dont la saveur est trois fois plus sucrée que celle du glucose, d'où, vraisemblablement, son inquiétant succès, l'homme recherchant toujours l'excitation la plus forte.

Réservons toutefois ce problème de l'assimilation. Ce qui est acquis, c'est la nécessité absolue des matières minérales pour la croissance et le bon fonctionnement de notre organisme: potassium, sodium, calcium, magnésium, fer, combinés au phosphore, au soufre, au chlore. Leur présence est facteur de santé et de robustesse. Leur déficience, principalement dans le sang, le squelette, le système nerveux, crée des états morbides que l'on s'évertue ensuite à corriger. On manque de matières minérales pour avoir négligé cette source de matières minérales que sont les végétaux et surtout les fruits. Pour nous en tenir au fer, au calcium et au phosphore, auxquels se rapportent les colonnes de chiffres ici reproduites, n'est-il pas remarquable que la viande, si communément considérée comme le meilleur aliment de l'homme, passe, avec 3 milligrammes pour-cent de fer, après l'amande et le pruneau, avec ses 218 milligrammes de phosphore, après la noix, la noix de pin et l'amande qui en contient 465, et bonne dernière pour le calcium avec 7 milligrammes, alors que l'orange en contient 45, la noix 89, l'amande 239, très loin devant les 137 milligrammes du jaune d'œuf?

On voit donc quel dommage résulte de la préférence accordée au sucre industriel. Prenant dans l'alimentation de l'enfant et de l'adulte la place du sucre naturel du fruit, le sucre industriel les prive des sels minéraux que le sucre du fruit apporterait avec lui, sels minéraux plus adaptés, plus assimilables assurément que ceux de l'arsenal thérapeutique auxquels on a trop facilement recourus, faute d'avoir su utiliser les ressources de la nature.

Voilà qui suffirait, semble-t-il, à établir la haute valeur de l'aliment-fruit. Elle se manifeste encore autrement. L'albumine est certainement le dernier

des principes alimentaires que l'on songerait d'ordinaire à demander au fruit. Nous avons vu cependant que cette albumine n'y est pas, quantitativement, négligeable, qu'il n'est aucun fruit qui n'en soit pourvu. Si les fruits frais sucrés acidulés en contiennent peu, il y en a par contre un pourcentage considérable dans les fruits gras et amylacés. L'exigence de notre organisme en albumine a d'ailleurs été, comme le taux de la ration alimentaire évalué en calories, fortement exagérée par les physiologistes. L'observation de sujets sobres et vigoureux montre que nous pouvons nous contenter de 1,600 calories, et quant aux matières albuminoïdes il suffirait qu'elles soient, relativement aux hydrates de carbone, dans le rapport quantitatif de 1 à 8. L'albumine végétale a pour elle sa non toxicité. Le fruit avec son albumine n'apporte pas de purines. Mais ce n'est pas tout.

Les professeurs Lafforgue et Andrieu voient à l'utilisation alimentaire des végétaux deux bénéfices: l'un, sur lequel nous reviendrons tout à l'heure à propos de l'acidité des fruits, c'est le maintien ou le renforcement par neutralisation des réserves alcalines dans le milieu intérieur. Et nous savons quelle importance on attribue à l'équilibre acide-base de notre état humoral, la régularité de nos fonctions organiques exigeant un milieu intérieur légèrement alcalin. L'autre c'est que, à consommation égale, la quantité d'acide formée est très notablement inférieure avec l'albumine végétale. "En ce qui concerne, par exemple, la production de SO_4H_2 , 100 gr d'albumine végétale ne renferment que 0 gr 40 à 0 gr 45 de soufre au lieu des 1 gr 50 contenus dans la même quantité d'albumine animale (représentant une demi-livre de viande). En admettant que ce soufre végétal soit oxydé dans les mêmes proportions que le soufre d'origine animale, c'est 0 gr 85 de SO_4H_2 qui en résulte pour l'organisme et non plus 3 gr 20: la différence mérite d'être notée, surtout s'appliquant à un acide fort, de haute nocivité."

Pour ce qui est des calories, dont on a cru que leur évaluation suffisait pour estimer la valeur des aliments, et conséquemment pour fixer la ration alimentaire, si l'on est revenu de cette erreur, il n'est cependant pas inutile de montrer le rang qu'ici encore occupent les fruits comparés à d'autres aliments. La quantité de calories qu'ils dégagent correspond à leur teneur en éléments combustibles. Elle est donc considérable pour les fruits séchés.

Les ferments non figurés, diastases et vitamines, comme les ferments figurés, microbes et mitochondries, sont les représentations condensées et actives de la force vitale universelle dans le règne organique. Les végétaux, les fruits crus ont une teneur élevée en force vitale. Les fruits sont ainsi nos principaux pourvoyeurs en vitamine antiscorbutique, la vitamine C. Ils nous fournissent également la vitamine B, vitamine d'utilisation nutritive ou vitamine antinévritique, et aussi, en moindre proportion, la vitamine A, vitamine de croissance.

Que l'aspect engageant, que l'odeur, que la saveur des aliments aient sur notre appétit et sur notre digestion une influence considérable, c'est une de ces vérités dont l'évidence est reconnue bien avant que la science ne les ait démontrées. Et c'est une évidence encore, sauf exceptions rarissimes dont nous n'avons pas en ce moment à tenir compte, que les fruits sont également délectables pour le regard, l'odorat et le goût.

Aliment, excellent et délicieux aliment et, il est permis de le dire avec Carton, type de l'aliment de première nécessité pour l'homme, le fruit, à qui devrait aller toute la faveur de ce dernier mais qui ne l'a pas, du moins en France, nous le verrons dans un instant, le fruit possède en outre un titre que le médecin naturiste, tel que je le conçois du moins, doit mettre en évidence. Le fruit s'oppose à l'alcool, la consommation du fruit s'oppose à l'alcoolisme. L'antidote de l'alcool, pour reprendre une expression déjà consacrée par l'usage, l'antidote de l'alcool ce n'est pas, comme le proclame une opinion qui pour être officielle n'en est pas

moins contestable, ce n'est pas le vin, le vin fermenté, boisson alcoolique, c'est le fruit?

Et il est d'autant plus nécessaire de parler du fruit que, en dépit de sa valeur alimentaire doublée de sa valeur antialcoolique, le fruit est singulièrement négligé et méconnu.

Il faut dire et répéter que la cuisson des fruits est inutile, quand on a su les choisir comme il convient, et les prive de leurs qualités majeures. Que la stérilisation, procédé de conservation par ailleurs recommandable, est quelquefois passible du même reproche; qu'il faut mettre au premier rang le fruit frais, mais connaître l'énorme valeur alimentaire des fruits séchés. Il faut savoir, plutôt que le beau fruit, rechercher le bon fruit, le fruit sain, et mûri en son temps et sous son climat, et dédaigner les primeurs dont la rareté et conséquemment la cherté ne peuvent satisfaire que l'ignorance ou la vanité; es savoir aussi qu'il faut manger sans les peler et sans rien en rejeter beaucoup de fruits dont la peau et les pépins bien mâchés sont parfaitement comestibles et d'une valeur nutritive d'autant plus grande que c'est dans la couche sous-corticale de ces fruits et dans leurs graines que se trouvent surtout les ferments et autres principes vitalisateurs; qu'il suffit alors de laver le fruit ou de l'essuyer, car l'homme sain et sainement nourri ne doit pas avoir la phobie des microbes.

Le choix judicieux des fruits et les conditions les plus favorables à la consommation des fruits soulèvent un trop grand nombre de questions pour qu'il soit possible en peu de temps de les examiner, voire de les énumérer toutes; entr'autres celle du transport et du frigorifique; celle d'une production organisée dans le temps et dans l'espace, de telle sorte que l'on ne soit jamais dépourvu de fruits frais; celle de la conservation, la production ne pouvant être exactement réglée sur la consommation, et le fruit conservé étant actuellement nécessaire pour faire la soudure. Conservation soit des fruits entiers, soit de leur jus, lequel, pour certains, garde encore presque tous les éléments utiles; le moût de raisin, par exemple, le jus de raisin non fermenté, autrement dit le vin sans alcool, dont la composition, très voisine de celle du lait de femme, explique les incontestables vertus.

Mais il importe de s'arrêter, si brièvement que ce soit, à un problème sur la solution duquel les auteurs semblent ne s'accorder guère: l'acidité des fruits. Au nombre des fruits acides il compte du reste les fruits insuffisamment mûrs. Et cela nous ramène à la nécessité de ne consommer que des fruits parfaitement mûrs.

La question du fruit-aliment a donc été posée et bien posée devant l'opinion publique. J'ai essayé de la résumer.

Histoire de la terminologie médicale.—De son exposé historique, Rondopoulos (*Acta Medica Latina*, fasc. 41, 441, 1934) tire les conclusions suivantes: 1° La terminologie médicale est fondée par les anciens auteurs grecs, Hippocrate, Aristote, etc., qui l'ont précisément définie et analysée, et surtout par Galien, qui s'est tout spécialement occupé de la question; 2° tous les auteurs qui se sont occupés de la question à travers les âges ont admis que l'unification de la terminologie médicale doit être faite, malgré les difficultés qu'elle présente; 3° tous les auteurs ont reconnu et défendu que la terminologie médicale doit être faite à base de la langue grecque, qui est la langue de l'ancienne médecine, la langue fondatrice pour ainsi dire des sciences médicales, et d'ailleurs la plus riche en mots (A. Rose).