

# Main dans la main



**BULLETIN**

**de l'Association valaisanne des parents de handicapés mentaux**

Secrétariat A.P.H.M.: Ruelle des Pompes (angle sud-est de la Poste), 1950 SION 2 NORD  
Tél. (027) 22 07 87 - CCP 19-3753-0

NB753

# **PLACETTE**

## **Centres commerciaux**

**MONTHHEY - SION - SIERRE**



béton frais  
transport-pompage  
gravière

3960 SIERRE  
Tél. 027/55 10 31

# SOMMAIRE

1. Cotisations 1990
2. Plus qu'une charge... un enrichissement, Cécile
3. Justice de Dieu et justice des hommes, tiré d'Ombres et Lumière
4. Nos camps d'été
5. Nouvelles du Comité APHM
6. Quelques dates à retenir
7. Une saine alimentation, Marie-Madeleine

# COTISATIONS 1990

## **Parents:**

Manifestez votre attachement et votre solidarité à votre Association en vous acquittant sans tarder de vos cotisations annuelles: Fr. 36.–

## **Amis et Membres-Soutien:**

Nous acceptons avec plaisir votre soutien financier et vous remercions de tout l'appui que vous nous apportez: COTISATION annuelle minimale: Fr. 20.–

Pour recevoir «APPEL», revue suisse: Fr. 30.– au moins.

Tous vous trouverez dans ce numéro, un bulletin de versement de notre compte de chèque postal (19-3753-0).  
Merci à tous et, spécialement à ceux et à celles qui ont déjà réglé leurs cotisations.

Le caissier

# Plus qu'une charge, un enrichis- sment

Incroyable, mais vrai... une histoire d'amour!  
Un handicapé mental dans une famille... Quelle charge, diront certains, oui c'est vrai – Quelle croix diront d'autres, oui, c'est vrai aussi – Mais il existe encore une vérité différente: quel don mystérieux et merveilleux que Dieu nous fait, un don difficile à percevoir dès l'abord, car il est certain que la naissance d'un enfant handicapé mental provoque toujours un choc douloureux, une interrogation angoissée. Bien sûr chaque cas est unique, plus ou moins accentué, plus ou moins difficile à assumer, mais il reste une réalité, qui est la même pour tous! L'enfant n'est pas comme les autres, il ne pourra pas suivre la même filière pour vivre son enfance et sa jeunesse, pour bâtir sa vie d'adulte. Beaucoup de problèmes essentiels se poseront tout au long de son existence et sans cesse il faudra trouver des réponses, découvrir des solutions diverses. Mais ne nous arrêtons pas devant les difficultés, ni devant les pierres qui encombrant la route. Regardons plus loin et surtout plus haut. Faisons confiance au Seigneur qui seul nous montrera le chemin vers le bonheur au milieu des embûches de la vie.

Si la société matérialiste ne voit dans le handicapé mental qu'un être inférieur, non rentable, incapable de réussir dans la vie, n'adaptions pas cette optique. S'il arrive que des parents, apprenant par l'amniocentèse que leur enfant sera handicapé mental, mongolien par exemple, encouragés par certains médecins, interrompent la grossesse, ne suivons pas cette voie, car quelle défaite que de supprimer une vie, par détresse, par manque de courage et d'amour ou par égoïsme. En vérité ces parents se privent eux-mêmes des joies les plus profondes, car l'enfant handicapé est un être qui aime et qui a besoin d'être aimé. Plus on est faible, plus on a besoin d'amour et de tendresse. Le handicapé fait appel au meilleur de nous-mêmes et, par là, nous fait grandir, il nous apprend l'amour.

Peu à peu, grâce à la patience que crée l'amour, nous découvrons les richesses infinies que l'enfant handicapé recelle en lui, mais qu'il n'est pas à même d'épanouir tout seul. A nous de l'aider! Ainsi il enrichit notre cœur, notre esprit, notre vie et nous donne plus que nous lui donnons. Il rétablit pour nous la véritable échelle des valeurs, celle qui ne met pas au sommet les réussites extérieures, mais l'intensité des sentiments, les progrès gratuits, les modestes victoires sur l'adversité, la sincérité, le rayonnement des joies possibles jamais blasées, l'émerveillement d'un cœur toujours jeune et disponible.

Que de joies et de surprises nous réserve le handicapé si nous lui ouvrons tout grand notre cœur.

Nous cheminons avec lui, allant de découvertes en découvertes, surmontant les obstacles, gravissant ensemble une montagne ensoleillée semée de fleurs et parfois d'épines. Mais qu'importent les épines, car s'il n'y a pas de roses sans épines, il n'y a pas d'épines sans roses.

Entre le handicapé et nous, c'est une véritable histoire d'amour, incroyable mais vraie.

Cécile

## *Justice de Dieu et Justice des hommes*



*Le meurtre d'un nouveau-né trisomique par son père a suscité de nombreuses réactions. Toutes disent leur tristesse et leur indignation. Jean Foyer, ancien Garde des Sceaux, vice-président de l'Office Chrétien des Handicapés, a bien voulu nous dire ce qu'il fallait penser du procès d'Aix-en-Provence sur le plan juridique.*

Rien n'est difficile comme de juger les jugements. Il faudrait connaître les hommes, les faits, le procès et les débats et aussi la psychologie des juges. Les informations de la presse et des média n'apportent que leurs vérités.

Pourtant, qu'un parent poursuivi pour avoir donné la mort à son enfant, parce que cet enfant était handicapé sévèrement, soit acquitté par un jugement à choqué beaucoup d'esprits. Que les circonstances aient pu motiver l'application d'une peine de principe eut sans doute été compris. Une décision d'acquiescement a paru comme une justification.

Sans doute les jurés n'ont-ils pas bien mesuré la portée de la décision qu'ils prenaient. Les débats des cours d'assises ont un caractère théâtral. La défense cherche bien souvent à émouvoir plutôt qu'à convaincre rationnellement. La Justice des Cours d'assises est bien souvent une justice émotive, et l'émotion fait pécher par défaut aussi bien que par excès.

L'individualisme ambiant conduit le juge des crimes à ne plus considérer que l'accusé, sa personnalité, sa psychologie, son milieu, bien plutôt que l'acte lui-même, la loi et le retentissement possible de la décision. Certains y voient un progrès.

Il y a là une redoutable déviation. Le juge confond sa justice avec celle de Dieu. A Dieu seul, il appartient – et il est possible – de juger des intentions. La justice humaine n'est pas simple rétribution. Par son exemplarité, en plus ou en moins, la peine est le signe de l'autorité de la loi. La loi est une mesure nécessaire de protection des plus faibles. L'excès d'indulgence à l'égard de l'auteur d'un acte passé affaiblit la protection des victimes potentielles de demain. Jurés et juges devraient en être conscients.

Est-ce seulement l'émotion créée par une plaidoirie éloquent et habile qui explique l'acquiescement? N'y avait-il pas sous-jacente la pensée que les handicapés, les infirmes n'ont plus leur place dans notre société, et qu'ils imposent illégitimement leur présence aux forts et aux bien portants? Comment ne pas relever cette phrase effroyable de la plaidoirie:

*«Les parents attendaient le Bon Dieu. Ils ont eu le diable».*

L'horreur du racisme provoque l'indignation des bien-pensants de notre âge. Hélas! Il est d'autres racismes que ceux que dénoncent des mouvements tapageurs. Il en est un pire, le racisme anti-faibles, et celui-là aussi Hitler l'avait largement pratiqué. Il a des continuateurs inconscients.

## Camps 1990

Comme ces dernières années, nous avons la joie de vous informer de l'organisation de nos camps d'été. Ils se dérouleront à la Pension «La Forêt» à Vercorin aux dates qui suivent:

1. **Enfants et Jeunes**, du lundi matin 23 juillet au vendredi soir 3 août.
2. **Adultes**, du lundi matin 6 août au samedi après-midi 18 août.



Le prix du séjour varie entre 350.- à 400.- francs.

Nous vous invitons à nous envoyer vos inscriptions au moyen du bulletin à détacher ci-dessous, d'ici le 15 mai 1990 au plus tard.

Les indications pratiques seront envoyées aux participants qui se seront inscrits, en même temps que la confirmation de leur inscription.

A détacher et retourner cette inscription pour le 15 mai 1990 au

**Secrétariat APHM,**  
Case Postale 2273,  
1950 Sion 2 Nord.



Nom ..... Adresse exacte des parents ou du répondant

Prénom .....

Année de naissance .....

s'inscrit pour le camp des **enfants** du 23 juillet au 3 août  OUI  NON

s'inscrit pour le camp des **adultes** du 6 au 18 août  OUI  NON

Lieu et date ..... Signature .....

Lors de sa séance du 31 janvier écoulé, votre comité s'est penché sur les différents points suivants:

## Nouvelles du Comité

A  
P  
H  
M

- Discussion sur la charte «Accueil et logement des personnes handicapées mentales» avec les responsables de nos institutions, Madame Simone Reichenbach, La Castalie à Monthey, et Monsieur Pierre-Louis Zuber, Homes et Ateliers de la Fondation. De cette discussion, il en ressort:
  - le contenu de ce document est bon dans son ensemble et adoptable pour le 90 à 95 %.
  - le nom de «charte» nous paraît pas très judicieux.
  - nous ne sommes pas d'accord avec le point qui prévoit des chambres «pour couples».
  - nous nous sommes demandé comment il est possible de consulter les personnes plurihandicapées.
  - nous sommes de l'avis de nos directeurs qui sont opposés à une commission paritaire afin de régler les conflits qui pourraient surgir entre pensionnaires et établissement.

En rapport avec le point «Entente entre l'Association et Institutions» nous fixons une rencontre pour le 1<sup>er</sup> mars, à la Manufacture à Sion. Au programme: travail des handicapés, conditions, salaires, etc...

- Loi sur les mesures en faveur des personnes handicapées, avant-projet: le comité a entendu le rapport de la commission «ad'hoc» et approuvé ses propositions; elles seront transmises à l'Etat du Valais, au service concerné.
- Entraide-parents de handicapés: une commission spéciale pour étudier ce qui pourrait être entrepris a été désignée: Président, Michel Abbet; membres, Marie-Madeleine Dayer et Marie-Hélène Jordan.

En outre, le samedi 17 février, les membres du comité, leur conjoint et les invités se sont retrouvés pour une soirée récréative. Certains membres de notre comité, ont pensé offrir ainsi un dédommagement à leur conjoint pour les fréquentes rentrées... tardives... qu'occasionnent les rencontres APHM.

Le secrétaire

## Quelques dates à retenir

- 8 avril Loto de l'Association à la Grande salle de la Matze à Sion.
- 10 mai Assemblée générale annuelle de notre Association à la Pierre-A-Voir à Saxon.
- 18 au 20 mai A Brigue, Assemblée de la Fédération Suisse des Associations de Parents de Handicapés Mentaux (FSAPHM).
- 23 juillet Camp à la Pension La Forêt à Vercorin, pour les enfants et les jeunes handicapés mentaux.
- au 3 août
- 6 au 18 août Camp à Vercorin pour les adultes handicapés.
- 5 au 10 août A Paris, Congrès Mondial de la Ligue Internationale en faveur des personnes handicapées mentales. Thème de cette rencontre: «Citoyens à part entière».
- 2 septembre A Leteygeon sur Hérémente, sortie annuelle familiale de notre Association, parents, handicapés, frères et sœurs et amis, tous sont cordialement invités.

Tous renseignements souhaités en rapport avec ces manifestations et rencontres peuvent s'obtenir à notre secrétariat APHM, Tél. 027/22 07 87.

MOBILIER ET MACHINES DE BUREAU - ATELIER DE REPARATION

*office moderne*

OFFICE MODERNE

1950 SION

Rudaz - Elsig et C<sup>ie</sup>

Rue de Lausanne 8

## Une saine alimentation

Un de mes professeurs, ayant ouvert une parenthèse lors d'un de ses cours, nous fit cette réflexion: «Etant donné que l'amour passe par l'estomac, ...». Chacun étant libre d'interpréter cette affirmation, je me suis imaginée en premier lieu de bons petits plats, des douceurs, etc..., en quelque sorte des repas qui flattent le palais tout en «nourrissant son homme». Puis petit à petit, j'ai découvert que prouver son amour au destinataire de nos œuvres culinaires ne se limite pas seulement à satisfaire sa gourmandise ou une envie du moment, ni à combler le petit creux ou la grande faim. Cela réside bien plus dans le soin apporté au choix des aliments ainsi qu'au mode de cuisson et d'accompagnement, dans le but d'harmoniser au mieux la santé et l'amour, le tube digestif et les papilles gustatives.

Manger est une réalité quotidienne, même pour celui qui n'apprécie pas particulièrement cette «action» et qui l'effectue uniquement parce que notre corps a besoin de nourriture.

Les repas tiennent aussi un rôle important dans notre vie sociale: il y a des repas en famille, des repas d'anniversaire, des repas entre amis, des repas d'affaires,...

– Allons manger quelque chose ensemble!

– Venez pour le souper, ainsi nous aurons tout loisir de parler plus longuement!

– J'organise un pique-nique entre amis, viendras-tu?

– etc...

Autant d'expressions qui prouvent que se réunir autour d'une table et savourer ensemble les résultats d'un art culinaire facilite la communication, ouvre parfois les cœurs, satisfait nos sens et contente notre gourmandise. Toutes ces qualités ne doivent cependant pas amoindrir l'importance capitale du choix des aliments, de la façon de les apprêter et de les consommer, quelle que soit la catégorie d'individus auxquels ils seront servis.

Notre santé dépend pour une large part de notre mode de vie et de notre alimentation. Vouloir conserver une bonne santé, c'est fournir à notre corps tous les éléments nécessaires à son développement et à la protection de ses différentes parties et organes (éviter les carences). Les personnes malades ou qui ont une baisse de forme doivent elles aussi prêter une plus grande attention à la qualité de leur nourriture. D'autre part, si une alimentation saine est conseillée à la personne valide, elle l'est d'autant plus aux personnes handicapées.

N'étant pas une spécialiste en la matière, je ne vais pas épiloguer sur ce sujet, mais plutôt vous livrer des éléments concrets sur la manière de bien se nourrir et de bien nourrir ses proches et/ou pensionnaires.

A cette effet, nous vous retranscrivons le texte d'un exposé présenté à la conférence FSAPHM qui a eu lieu à Bienne le 11 novembre 1989.

## LA DIETETIQUE

Parler de diététique est devenu aujourd'hui un fait courant!

En effet, nous nous trouvons actuellement devant une masse d'informations (littérature, média...), dont il n'est pas toujours évident de faire la part des choses.

La diététique fait depuis longtemps partie de la prévention de diverses maladies dite de «Civilisation»; telles les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'obésité, etc. Elle est également souvent associée au bien-être et à la beauté. Et nombreuses sont les personnes qui s'interrogent sur leur façon de s'alimenter.

Or, chacun d'entre nous a ses propres représentations sur la nourriture, des idées façonnées par son vécu, son éducation et son environnement. Ces représentations sont très importantes puisque ce sont elles qui influencent (inconsciemment souvent) notre manière de nous alimenter. Et si celles-ci sont incorrectes, nos modes alimentaires personnels risquent également de l'être, ainsi que ceux des personnes dont nous avons la charge.

Les personnes mentalement handicapées sont des individus pour la plupart dépendants, qui n'ont que rarement reçu les moyens leur permettant de bien se nourrir. Or, chez eux, les conséquences d'une alimentation inadaptée n'en seront que plus graves, car les troubles nutritionnels en découlant, ne feront qu'aggraver leurs handicaps déjà présents.

Pourtant, elles sont en droit d'avoir elles aussi les moyens de prévenir certaines maladies, d'être au mieux dans leur peau, de pouvoir se mobiliser de façon adéquate et d'avoir un physique acceptable à la vue des autres, ce qui reste aujourd'hui très important lorsqu'on souhaite une réinsertion dans la société.

Malheureusement, on est encore loin de cette prise de conscience qui devrait être faite au départ par les parents. Car trop souvent encore, par culpabilité, ils offrent la nourriture en ne se limitant qu'à son aspect hédonique. Les médecins devraient également prendre très au sérieux la prévention, en aidant les parents à trouver des attitudes adéquates pour les rendre plus à l'aise face à leurs devoirs parentaux.

Il est nécessaire que chacun se sensibilise à l'importance d'une alimentation adaptée, et ceci dès le plus jeune âge, afin d'éviter la plupart des nombreux troubles nutritionnels que l'on rencontre trop fréquemment encore chez les personnes handicapées mentales adultes. Troubles aux conséquences graves sur leur vie quotidienne et celle de leur entourage!

Le but des informations qui suivent est d'aider le lecteur à clarifier son savoir et ses idées en matière d'alimentation. Il ne s'agit pas d'une formule «magique», mais d'un bref résumé de ce à quoi ressemble une alimentation équilibrée.

brée qualitativement. Etant donné que chaque individu a des besoins alimentaires dépendant de nombreux facteurs (taille, poids, âge, activité physique, sexe), l'aspect quantitatif ne sera pas abordé.

#### *A) les dimensions de l'alimentation*

Il n'est pas possible d'aborder l'aspect nutritionnel de l'alimentation, sans parler de ses autres dimensions toujours aussi importantes.

En effet, pour chaque individu, la fonction alimentaire dépasse le simple besoin physiologique de survie.

Nous mangeons bien sûr pour vivre, mais également pour le plaisir, la satisfaction, être ensemble, partager, fêter...

Toutes ces raisons qui poussent l'être humain à se nourrir font partie des cinq dimensions de l'alimentation:

- ▷ la dimension nutritionnelle «Il faut manger pour vivre!»
- ▷ la dimension socio-culturelle «Fêter, partager, être ensemble...»
- ▷ la dimension psycho-affective «Être reconnu, accepté...»
- ▷ la dimension hédonique «Plaisirs gustatifs, visuels...»
- ▷ la dimension économique «Bien manger selon ses moyens financiers»

Une alimentation adaptée (c'est-à-dire qui permet d'apporter le bien-être, la satisfaction, et qui prévient de nombreux troubles nutritionnels) est un mode alimentaire qui réunit à chaque repas toutes ces dimensions. Aucune n'étant plus importante que l'autre. On peut alors déjà parler d'un certain équilibre.

Chez les individus mentalement handicapés, la fonction alimentaire est amplifiée et des expressions comportementales souvent verbalisées sont exprimées à travers la prise alimentaire (la dimension nutritionnelle par exemple), d'autres sont alors développées ou extrémistes (la dimension hédonique est souvent accentuée, alors que la dimension psycho-sociale peut devenir blocage). Cela a donc pour conséquence d'empêcher une approche adéquate de l'alimentation.

L'objectif principal de l'aspect éducatif envers l'alimentation est de (re)mettre ces dimensions à leur juste place et valeur au sein de chaque prise alimentaire.

#### *B) la dimension nutritionnelle*

La dimension nutritionnelle concerne l'aspect physiologique de l'alimentation. Elle est très importante, car tout organisme (handicapé ou non), s'il est mal nourri, en souffrira. Car, tous excès ou/et toutes carences sont à long terme nuisibles à l'organisme. Or, seule une alimentation équilibrée permet d'éviter qu'il y ait excès ou carences.

En effet l'organisme a besoin pour vivre de certaines substances appelées «nutriments» qui lui sont apportées par les aliments. Il s'agit:

- ▷ des Protéines: éléments de construction, réparation, entretien que l'on trouve dans les viandes, poissons, œufs, légumineuses, produits laitiers.
- ▷ des Lipides (graisses): éléments énergétiques de réserve et d'élaboration. Présentes sous forme «visibles»: huiles, beurre, crème, mayonnaise et sous

forme «cachées»: viandes, charcuterie, poissons, œufs, produits laitiers, pâtisseries, oléagineux.

- ▷ des Glucides: éléments énergétiques que l'on trouve dans les farineux, les légumes et les fruits.
- ▷ des Vitamines et Minéraux: éléments de catalyse et de protection. Ils sont nombreux. Tous les aliments en contiennent, sauf le sucre.
- ▷ des Fibres: éléments d'évacuation, se trouvent dans les farineux non raffinés, les légumes et les fruits.
- ▷ de l'Eau: élément de nettoyage et refroidissement.

Tous ces nutriments sont indispensables. Ils doivent être apportés tous les jours à l'organisme en proportions et qualités adéquates.

Aucun aliment ne contient à lui tout seul toutes ces substances. C'est pourquoi il est important de consommer un peu de tout.

En pratique, manger équilibré signifie:

- ▷ Faire trois repas complets par jour, comprenant un apport de protéines (viandes, poissons, œufs, produits laitiers), de farineux (pâtes, pain, riz, pommes de terre...), de fibres (légumes, fruits) et lipides (huile de tournesol, margarine). Les vitamines et minéraux seront alors présents.

Les erreurs alimentaires actuelles sont faciles à corriger en suivant ces quelques conseils:

- ▷ Ne jamais sauter de repas. Faire éventuellement une à deux collation par jour (fruits).
- ▷ Manger modérément de tout en variant l'alimentation.
- ▷ Réduire la quantité de graisses en choisissant des aliments peu gras (viandes maigres, produits laitiers allégés, desserts allégés). Utiliser des modes de cuisson adaptés (vapeur, gril, poêle antiadhésive...).
- ▷ Choisir des matières grasses de qualité nutritionnelle (éviter l'arachide, le beurre et la crème, le saindoux). Utiliser de l'huile de tournesol, maïs, soja, olive.
- ▷ Consommer régulièrement du poisson (2 à 3 fois par semaine).
- ▷ Boire au minimum 1,5 litre par jour. L'eau étant la seule boisson indispensable!
- ▷ Contrôler l'apport de saccharose (sucre). Celui-ci n'apporte ni vitamines, ni minéraux.
- ▷ Manger dans le calme et avec plaisir.

Il ne s'agit là que d'un bref aperçu de ce qu'est une nourriture équilibrée, car l'alimentation est un sujet très vaste.

Toutefois, si l'on souhaite approfondir ses connaissances, en étant sûr qu'elles soient justes et fondées, il sera judicieux de prendre contact avec des personnes compétentes dans ce domaine. Les diététiciennes diplômées (reconnues par la Croix-Rouge), restent les plus aptes à vous conseiller.

Irène Rolfo  
Diététicienne diplômée

**Pour contact:** Réf. «Handicapés mentaux, l'invitation aux repas»  
Perspectives diététiques dans l'alimentation des personnes  
mentalement handicapées.  
Muriel Lafaille et Irène Rolfo - Travail de diplôme 1987-1988  
Prix : Fr. 50.-

Pour compléter un peu mon article, je me suis penchée sur quelques livres en ma possession, tous parlant de l'importance de la nourriture dans notre vie (santé, forme, humeur, joie de vivre...). Comme il m'était difficile de résumer leur contenu, je porte à votre connaissance quelques extraits et les certaines références bibliographiques.

### LA DISPARITION DES CEREALES COMPLETES ET DES LEGUMINEUSES

Les céréales (non raffinées) et les légumineuses constituaient *jusqu'au début de l'ère industrielle*, dans tous les pays du monde, la base de l'alimentation de l'homme: 60 à 90 % des calories étaient apportées par ces deux groupes d'aliments. Nous reviendrons sur l'exceptionnelle valeur alimentaire des céréales et des légumineuses, qui contiennent pratiquement tous les éléments dont notre organisme a besoin, sous une forme peu coûteuse et de conservation facile. *Le remplacement de ces aliments remarquables*, que toutes les civilisations ont vénéérés, par *les pseudo-aliments* que sont les produits raffinés (sucre, matières grasses, céréales) et la viande *constitue une erreur monumentale*, cause d'innombrables maladies. Les peuples ayant des régimes à base de céréales ont toujours eu une faible mortalité par maladies cardiovasculaires. Les céréales et les légumineuses apportent également des fibres, indispensables à un transit intestinal normal. Elles sont riches en vitamines et en sels minéraux, notamment en magnésium.

**VALCONTINU**  
Formulaire pour ORDINATEURS  
Toutes fournitures avec ou sans impression  
Tous papiers pour photocopieurs

**S** **imprimerie saprim**  
1985 av. de la  
027/25 17 68

**CARTES DE LOTO**  
Série de 300 cartes | Série de 750 cartes  
Série de 450 cartes | Série de 900 cartes  
Série de 600 cartes | Série de 1 200 cartes  
Tout imprimé en noir et couleurs

## DES PRATIQUES CULINAIRES ABERRANTES

*Gourmandise, ignorance, fausses commodités,  
à la source de bien des erreurs*

La «bonne» cuisine française aboutit souvent à amoindrir encore la valeur nutritive de nos repas, déjà bien malmenée par la somme des erreurs dénoncées précédemment. Voici quelques-unes des erreurs les plus habituelles:

### 1) *L'abus des fritures*

La friture est un mode de cuisson bien tentant. Un de ses avantages est de rendre savoureux des aliments parfaitement insipides en eux-mêmes, comme les pommes de terre que produit l'agriculture moderne. Mais elle présente de *nombreux inconvénients* du point de vue diététique:

- Les *acides gras insaturés seaturent* sous l'effet de la chaleur.
- Le chauffage de l'huile à trop haute température provoque la *formation d'acroléine*, produit toxique.
- Les aliments absorbent *beaucoup plus de matières grasses* lorsqu'ils sont frits qu'avec tout autre mode de cuisson.

Il ne s'agit pas de supprimer toutes les fritures mais d'en faire un usage très occasionnel.

### 2) *L'abus des matières grasses dans la préparation des aliments, dans les sauces, dans les pâtisseries*

Les pâtes, les légumes, le poisson baignent souvent dans l'huile ou dans le beurre. Dans certaines pâtisseries, on met *plus de matières grasses que de farine*. On ne mange pratiquement plus rien sans l'enrober ou l'arroser copieusement de matières grasses.

### 3) *La cuisson des légumes à grande eau*

Ce mode de cuisson *détruit une partie importante des vitamines* et fait passer dans l'eau jusqu'à 50 % des sels minéraux. Si l'eau est récupérée pour faire la soupe, les sels minéraux ne sont pas perdus mais les vitamines restent détruites. La cuisson à grande eau est également un non-sens gastronomique, car elle enlève aux légumes une grande partie de leur saveur. Il faut adopter la cuisson à l'étouffée, à la vapeur, au four ou au «diable».

### 4) *La cuisson excessive des aliments*

La destruction des vitamines est proportionnelle à la durée de la cuisson. En réduisant la durée de cuisson des céréales et des légumes, ils demeurent plus fermes et sont beaucoup plus savoureux, tout en gardant une grande partie de leurs vitamines.

### 5) *L'abus du sucre dans les pâtisseries*

Presque toutes les recettes de desserts préconisent des quantités de sucre beaucoup trop élevées. C'est au détriment de notre santé, mais aussi de la saveur des aliments: un dessert trop sucré est écœurant et la saveur sucrée masque le goût propre des autres constituants.

## 6) L'abus du réfrigérateur et du congélateur

Même réfrigérés ou surgelés, les légumes perdent progressivement leurs vitamines et aussi leur saveur.

### QUELQUES OBSERVATIONS SUR LES PEUPLES SE NOURRISSANT PRINCIPALEMENT DE CÉRÉALES

Ces peuples constituaient, *jusqu'au siècle dernier*, la quasi-totalité de la population mondiale. Les quelques exceptions étaient le fait soit de peuples vivant dans des conditions climatiques extrêmes (eskimos, peuplades des forêts équatoriales), soit de peuples non sédentaires (2), ou vivant de la cueillette et de la chasse. *Toutes les grandes civilisations* ont été créées par des populations sédentaires dont la nourriture était à base de céréales: le riz en Extrême-Orient (3), le blé et l'orge dans le bassin méditerranéen, le maïs sur le continent américain, le seigle, le sarrasin et l'épeautre dans les sols pauvres d'Europe, l'avoine dans diverses régions d'Europe du Nord, le mil et le sorgho en Afrique tropicale sèche. D'une manière générale, *lorsque le complément protéique était assuré, ces peuples jouissaient d'une excellente santé*, du moins tant que l'équilibre démographique n'a pas été rompu. Voici l'une des nombreuses céréales cultivées dans nos pays et qui se prête admirablement à la confection de nos repas.

### L'AVOINE très riche en éléments nobles, fortifiante

L'avoine est moins anciennement connue que l'orge, mais elle était déjà cultivée par les Romains, et les Chinois connaissaient l'avoine nue il y a 3 000 ans. En Ecosse et en Europe du Nord, l'avoine a été jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle une des bases de l'alimentation. Elle s'adapte particulièrement bien aux climats froids et humides. L'avoine est la céréale *la plus riche en protéines (13 %) et en matières grasses (7 %)*. Elle a également des teneurs élevées en éléments minéraux et en *vitamines du groupe B*. C'est une céréale fortifiante, source de vitalité et d'énergie: c'est par excellence la céréale des climats froids. Par contre, elle ne doit être consommée qu'en quantités modérées par les sédentaires. En élevage, c'est la céréale idéale pour les chevaux, mais il ne faut pas en donner beaucoup aux animaux qui ont peu d'exercice physique (vaches laitières). La bouillie d'avoine était un aliment apprécié et très couramment consommé en Allemagne et en Autriche. «La bouillie d'avoine fait des hommes de fer», dit un proverbe de haute Allemagne.

## UNE AUTRE ASSIETTE

Conseils pratiques pour une alimentation saine, simple, savoureuse et économique, de Claude Aubert, ingénieur agronome I.N.A. et dont la préface est du D<sup>r</sup> Jean-Pierre Ruasse, Médecin nutritionniste.

Ces textes sont des extraits du livre

#### DU MÊME AUTEUR

*L'agriculture biologique* (Justification, principes de base, règles générales et résultats) 368 pages, 3<sup>e</sup> édition. Le Courrier du Livre.

*Le jardin potager biologique*, 224 pages, 2<sup>e</sup> édition. Le Courrier du Livre.

*Soignons la terre pour guérir les hommes*, 128 pages. Le Courrier du Livre.

#### CHEZ LE MÊME EDITEUR

*Encyclopédie permanente d'agriculture biologique*

*Energie et agriculture*, par Jean-Roger Mercier

*Nature mon Amour*, par Roland de Miller

*Les 9 grains d'or dans la cuisine*, par Emmanuelle Aubert

#### AUTRES

*Pour guérir - Menus et Recettes*, Christian Barnier Chauchart. Collection Santé/Bien-être.

*Manger sainement pour bien se porter*, Jacqueline Gauthey-Urwyler. Delachaux & Niestlé

*Les recettes du Docteur C. Kousmine*

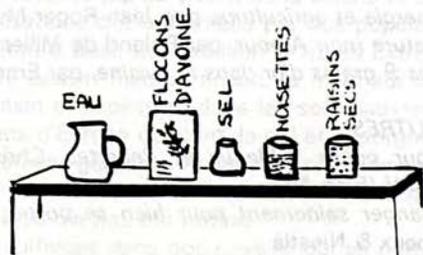


Nous ne sommes pas nés seulement de notre mère,  
La terre aussi est notre mère  
Qui pénètre en nous jour après jour  
Avec chaque bouchée que nous mangeons.

Paracelse



## ROCHERS AUX FLOCONS D'AVOINE



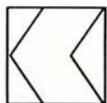
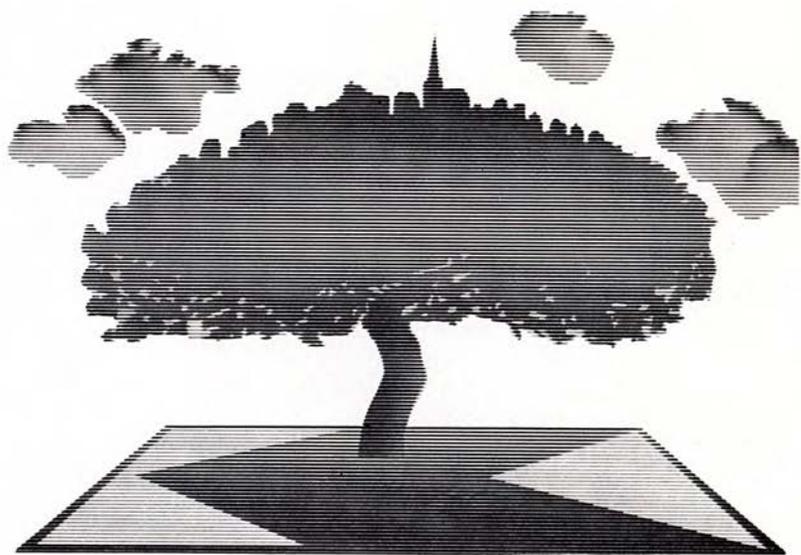
Ingédients: 500 g de flocons d'avoine,  
1 verre de raisins secs,  
2/3 de verre de noisettes,  
sel.



Faire une pâte épaisse avec les flocons, les raisins secs préalablement trempés, le sel et l'eau.

Faire légèrement griller les noisettes, les réduire en poudre et les ajouter à la pâte (utiliser éventuellement des noisettes déjà moulues) et les ajouter à la pâte.

Disposer avec une cuillère à soupe, des petits tas de pâte sur une plaque huilée. Cuire 35 minutes à four moyen (thermostat à 6).



**BANQUE CANTONALE DU VALAIS**

*Une force pour entreprendre*

## COMITE DE L'ASSOCIATION (APHM)

Laurent TORRENT	Président	Grône
Anne-Marie ZAMBAZ	Vice-présidente	Conthey
Marie-Madeleine DAYER	membre	Hérémenche
Marie-Hélène JORDAN	membre	Dorénaz
Cécile THEYTAZ-HIROZ	membre	Le Levron
Jean-Claude BERTHOD	membre	Sierre
Michel ABBET	membre	Orsières
Pierre DÉLÈZE	membre	Vétroz
Constant TROMBERT	membre	Val d'Illiez

Secrétariat: Ruelle des Pompes, 1950 Sion 2 Nord - Tél. 027/22 07 87

Raymond HÉRITIER	secrétaire-caissier	Savièse
------------------	---------------------	---------

## CONSEIL DE FONDATION

Antoine ZUFFEREY	Président	Sierre
Simone REICHENBACH	Secrétaire	Monthey
Marianne REY-BELLET	membre	Monthey
André BERCLAZ	membre	Venthône
Félix CARRUZZO	membre	Sion
Emmanuel CHEVRIER	membre	Bramois
Gérard EMERY	membre	Sion
Raymond HERITIER	membre	Savièse
Jean-Louis MAILLARD	membre	Sion
Edouard MORAND	membre	Martigny
André TISSIERES	membre	Martigny
Laurent TORRENT	membre	Grône

## COMITE DE DIRECTION DES HOMES ET ATELIERS

Edouard MORAND	Président	Martigny
Marianne REY-BELLET	membre	Monthey
André BERCLAZ	membre	Venthône
Walter CHANTON	membre	Sierre
Emmanuel CHEVRIER	membre	Bramois
Vital DARBELLAY	membre	Martigny
Raymond HERITIER	membre	Savièse
Pierre-Louis ZUBER	Directeur	Sierre

Secrétariat et Direction: Home-Ateliers, 1907 Saxon - Tél. 026/6 34 71