

Qui bien se nourrit bien se porte

Si vous vivez à la campagne, vous levant avec le soleil, vous couchant à la tombée de la nuit, si vous possédez la primitive charnu pour creuser le sillon et si vous cuisinez le bled semé par vous et broyé au proche moulin... vous n'auriez que faire des connaissances nouvellement acquises sur l'alimentation.

Mais le tableau idéal que nous venons de tracer, s'il est vrai pour nos ancêtres, n'existe plus aujourd'hui, même dans la plus reculée de nos campagnes, où, trop fréquemment, un sol épuisé par les engrais donne en abondance des blés dégénérés à grand rendement et de faible qualité. Il en est de même des légumes poussés, forcés, d'aspect extérieur engageant, mais artificiellement, déséquilibrés dans leurs constituants.

Encore, le soleil est-il, qui baigne le paysan de ses rayons, l'imprégné de sa vitalité et corrige les imperfections de sa nourriture. Mais que penser des travailleurs des villes, privés d'air pur, enfermés dans des usines ou des bureaux, où les nerfs s'usent et les poumons s'épuisent ?

A ceux-là qui ne peuvent vivre aux champs, l'Ovomaltine met à portée de la main les bienfaits de la campagne.

L'Ovomaltine ne contient pas des rayons de soleil, mais ses vitamines ont été engendrées par le soleil fécondateur et vivifiant.

Lors de la découverte des vitamines, il y a de cela une vingtaine d'années, on s'aperçut que ce sont précisément les vitamines qui font la valeur de l'Ovomaltine, dont l'existence remonte déjà à plus de soixante ans.

Il est bien certain qu'avant leur découverte les vitamines existaient déjà et, sans avoir besoin de s'en soucier, nos pères les trouvaient dans les produits sains qu'une culture patriarcale, — qui n'était pas encore standardisée —, mettait à leur disposition.

La purification à outrance, la mise en conserve, l'autoclavage, la stérilisation ont, peu à peu, changé tout cela. Les engrais inconsidérément employés ont fait le reste. Cette course à l'abîme, dont notre santé est l'enjeu, ne saurait nous laisser indifférents.

Fort heureusement, la science nous prévient du danger qui nous menace, et elle nous en présente le remède. La nature prévoyante avait mis à notre disposition, à portée de notre main, les aliments les plus riches en vitamines :

L'orge, dont les épis sont munis de multiples antennes tournées vers le soleil ;

Le lait, qui pourvoit au développement de tous les mammifères ;

L'œuf, magasin à vitamines pour la science à su prélever sur la matière fraîche la substance nutritive pure de ces aliments et elle en a tiré l'Ovomaltine.

L'Ovomaltine est, en effet, le résultat de délicates opérations de laboratoire faites à basse température, qui permettent d'obtenir, à l'état concentré, les vitamines et les éléments nutritifs essentiels de l'orge, préalablement germé (malt), du lait et de l'œuf.

L'Ovomaltine ne les renferme pas à l'état de poudre de lait, de poudre d'œufs et de mouture d'orge, mais bien dans la forme de leurs substances nutritives intimement associées pour donner naissance à un nouveau corps homogène, débarrassé de leurs éléments encombrants ou inutiles.

Les matières premières de l'Ovomaltine sont constamment vérifiées par des chimistes expérimentés, dans des laboratoires pourvus des derniers perfectionnements. Elles sont, en outre, suivies, au cours de leurs transformations pendant la fabrication, et le produit terminé est, finalement, contrôlé à nouveau.

Une preuve de l'innocuité des traitements subis par les matières premières au cours de la fabrication de l'Ovomaltine est aisément fournie par le contrôle de son activité diastatique que chacun peut faire.

Incorporez dans une purée ou une bouillie épaisse un peu d'Ovomaltine ; la purée se trouve immédiatement liquéfiée, révélant ainsi la présence abondante de diastase lixiviant et prédigérant l'amidon. Les farines hétérogènes commerciales (dont vous discerneriez à la loupe la multitude des constituants), ne vous donneront rien de semblable.

Faute de pouvoir revenir à l'alimentation simple, naturelle de nos pères, devenons mieux éclairés des questions d'alimentation et n'hésitons pas à nous poser chaque jour cette question indispensable : Ai-je trouvé aujourd'hui, dans ma nourriture, assez de vitamines ? L'insuffisance de votre régime sera aisément comblée par une addition opportune d'Ovomaltine dans votre déjeuner du matin quel qu'il soit. Et vous ferez mentir cet aphorisme devenu trop vrai, — hélas ! — : « L'homme creuse sa tombe avec ses dents ».

Docteur R. L.

Action des Vitamines sur la croissance

Ces premières expériences, effectuées sur des sujets très sensibles, intéresseront surtout les mères soucieuses d'assurer le développement rationnel de leur enfant, afin de les mettre à l'abri de toutes surprises dans l'avenir.

Nos connaissances sur l'alimentation ont grandement progressé depuis qu'on a eu l'idée de pratiquer l'essai biologique des aliments sur des animaux de laboratoire comme le rat, le pigeon, le cobaye. La sensibilité propre de ces animaux et la réaction de leur organisme, accentuée, mais cependant très comparable à celle de l'homme, permet d'étudier sur eux l'évolution et le traitement du rachitisme, de la polyvitaminose et du scorbut.

Les troubles de croissance se manifestent avec une fidélité remarquable sur le jeune rat qui est ovariectomisé comme l'homme et s'en rapproche par plus d'un point.

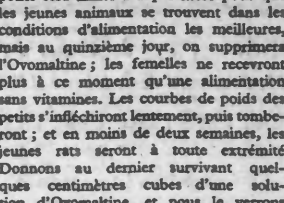
Après le début, l'appétit des animaux restait bon et, pendant quinze jours, leur poids augmentait. A ce moment, l'appétit décroît, le développement s'arrête, d'abord en poids, puis en longueur. Bientôt, on trouve les animaux blémis les uns contre les autres dans un coin de la cage, apathiques, présentant toutes les apparences de la sénilité (fig. 1). D'ailleurs, si le régime est maintenu sans changement, ils ne tardent pas à mourir.

Une partie de ces animaux, après six semaines d'alimentation avitaminée, recevant par exemple quelques grammes d'Ovomaltine chaque jour, se comportent de façon très différente.

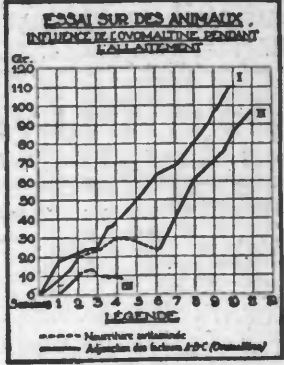
A la naissance des petits, séparons les mâles et leurs jeunes rats en trois lots :

Dans le premier lot, le régime des mères restera celui d'autrefois, avec l'Ovomaltine, et les femelles et leurs petits se développeront normalement. (Courbe I).

Dans le deuxième lot, le nombre des petits sera limité à 2 par mère pour que les jeunes animaux se trouvent dans les conditions d'alimentation les meilleures, mais au quinzième jour, on supprimera l'Ovomaltine ; les femelles ne recevront plus à ce moment qu'une alimentation sans vitamines. Les courbes de poids des petits s'inflechiront lentement, puis tomberont ; et en moins de deux semaines, les jeunes rats seront à toute extrémité. Donnons au dernier survivant quelques centimètres cubes d'une solution d'Ovomaltine, et nous le verrons reprendre goût à la vie, augmenter de poids et se développer normalement à nouveau. (Courbe II).



Activité cardiaque affaiblie et ralentie par épuisement. En 5, addition de solution d'Ovomaltine à 10% au liquide de Ringer.



En 18 : battements normaux ; En 19 : commencement de l'intoxication par le chloroforme ; En 20 : accentuation de l'intoxication par le chloroforme ; En 21 : addition de 2 gouttes de solution d'Ovomaltine dans du liquide de Ringer, celui-ci renfermant encore le chloroforme.

Dans le troisième lot, l'Ovomaltine sera supprimée dès le sixième jour de l'allaitement. La croissance des petits s'arrête alors très rapidement et la mort survient vers le 17^e jour.

On peut donc affirmer que la viabilité des petits dépend étroitement de la présence des vitamines dans le lait maternel et que cette présence peut être aisément assurée par l'introduction d'Ovomaltine dans la ration journalière.

Pour augmenter la résistance du cœur

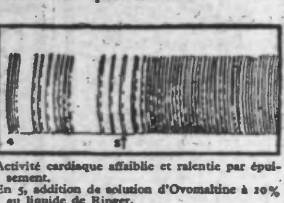
Les constatations suivantes, confirmées par des expériences médico-sportives sur des athlètes dont les fonctions cardiaques dépassent la normale, mettent en évidence la possibilité d'exercer une action tonique efficace sur le cœur. On conçoit le parti qu'on en peut tirer chaque fois qu'il s'agit d'augmenter la résistance de l'organisme, depuis le cas de simple dépression causée par les exigences de la vie moderne jusqu'à l'affaiblissement dû à l'effort sportif ou à la maladie.

L'action de l'Ovomaltine sur le muscle, et plus spécialement sur le muscle cardiaque, le plus délicat d'entre tous, est aisée à mettre en évidence. Les expériences récentes du Professeur Abelin sur ce sujet méritent d'être rapportées.

On peut isoler un cœur de grenouille et le conserver plusieurs heures vivant en le plongeant, sirot l'animal tué, dans un sérum physiologique approprié, tel que la solution de Ringer.

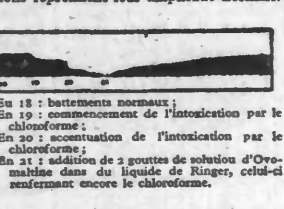
Mais au bout de 24 à 36 heures la vitalité du cœur s'épuise, les contractions se ralentissent et cessent tout à fait. Cependant peu avant la période terminale d'arrêt, on peut constater que le cœur reprend alors que déjà les battements du cœur

sont considérablement atténués, il suffit d'ajouter à la solution de Ringer une faible proportion d'Ovomaltine pour immédiatement tonifier le cœur et lui rendre pour plusieurs heures des contractions normales et continues, ainsi qu'en atteste l'appareil enregistreur minutieux dont le cœur peut être mué.



En 5, addition de solution d'Ovomaltine à 10% au liquide de Ringer.

Il n'est pas exagéré de dire que ce résultat est absolument remarquable. Plus typique encore est l'expérience suivante qui montre l'action antistatique de l'Ovomaltine. Les battements du cœur de grenouille maintenu dans la solution de Ringer peuvent être paralysés à l'aide d'un hypotique tel que le chloroforme. Les contractions deviennent immédiatement plus faibles et même peuvent s'arrêter complètement si la dose de chloroforme est augmentée progressivement. Alors, la présence de doses infimes d'Ovomaltine suffit à protéger le cœur et à neutraliser les effets toxiques du chloroforme et, en peu de temps, les contractions reprennent leur amplitude normale.



En 18 : battements normaux ; En 19 : commencement de l'intoxication par le chloroforme ; En 20 : accentuation de l'intoxication par le chloroforme ; En 21 : addition de 2 gouttes de solution d'Ovomaltine dans du liquide de Ringer, celui-ci renfermant encore le chloroforme.

Ces essais réalisés sur des cœurs de grenouille isolés et qu'il est possible de tout expérimentateur de reproduire à son gré, prouvent que l'Ovomaltine contient réellement des substances qui sont directement assimilables et qui influencent rapidement les fonctions du cœur. Son action tonique véritable, maintes fois constatée par le médecin chez l'enfant comme chez l'adulte, ne saurait donc être attribuée à l'autosuggestion.

D'ailleurs, des expériences médico-sportives effectuées à la Société Athlétique de Montrouge au Stade des Vallées, par le Dr Bellin du Coteau et ses collaborateurs, sont venues confirmer, sur des sujets humains, les résultats ci-dessus.

La rapidité du retour du cœur à la normale fut notée chez dix champions, lesquels produisant les mêmes performances, prenaient (ou ne prenaient pas) auparavant une tasse d'Ovomaltine.

Chez deux champions, il ne fut pas observé de changement. Chez deux autres, le retour à la normale fut nettement accéléré, soit :

Sept minutes au lieu de dix minutes (après une course de 100 mètres) ;

Cinq minutes au lieu de dix minutes (après des sauts en hauteur).

Chez les deux derniers champions, la différence fut encore plus nette, le retour à la normale fut de dix minutes au lieu de trente ou de quarante-cinq minutes après des courses de 800 et de 1.500 mètres.

L'assimilation de l'Ovomaltine est, comme on le voit, particulièrement rapide et son action tonique sur le muscle cardiaque apparaît incontestable.

D'ailleurs, les attestations spontanées de nombreux sportifs viennent journellement enrichir le livre d'or de l'Ovomaltine. Et l'on s'explique ainsi le soin de beaucoup d'Alpinistes, de Skieurs, d'Aviateurs, de ne jamais partir sans compter parmi leurs vivres de réserves une ample provision d'Ovomaltine.

La vie moderne impose l'aliment-force

Nous ne savons pas encore nous nourrir rationnellement, et les préparés alimentaires servent sans doute ceux que les hygiénistes ont le plus de peine à vaincre. Cependant, la civilisation a engendré tant de troubles de notre système digestif, que souvent le citadin ressent le besoin d'un apport nutritif sain et équilibré. Mais il hésite entre maints régimes. Nous avons donc tenu à bien définir ce qu'est l'aliment-force et à montrer, par un exemple précis, ce que peuvent attendre de lui, aussi bien les surmenés et les déprimés, que les bien portants désireux de le démontrer.

Quelles conditions doit donc remplir l'aliment-force ? Idéalement, ce doit être un aliment complet, de digestion facile, capable de permettre, si besoin est, une suralimentation sans surcharge nuisible, sans fatigue pour l'appareil digestif.

Aliment complet. — Il doit contenir des matières albuminoïdes, des matières non azotées, des graisses digestibles, des sels minéraux assimilables, les unes et les autres de ces substances, dans des proportions convenables, que les recherches physiologiques modernes ont bien établies.

Aliment vivant. — Mais la valeur calorimétrique n'est pas tout dans un aliment. A l'analyse chimique doit être associée l'analyse biologique. L'aliment doit être vivant, et pour cela, il faut que, ni sa préparation, ni la stérilisation qu'on fait subir pour assurer sa conservation, n'aient tué ses vitamines.

Aliment de digestibilité facile. — Il est possible d'établir à l'avance la digestibilité d'un aliment en le soumettant à l'action d'un suc gastrique artificiel. La quantité de protéine dissoute dans un temps donné fournit le pouvoir cherché. Il est même possible, par des expériences biologiques, de mesurer avec une suffisante approximation, aussi bien la digestibilité que l'assimilation.

Une fois ces principes bien posés, examinons à quelles solutions pratiques ont été conduits les techniciens qui ont voulu mettre à la portée de tous un véritable aliment-force.

Sous nos yeux, — à l'usine d'Ovomaltine, située aux confins de la banlieue parisienne, — sont arrivées les quatre matières premières, les quatre composants essentiels : le lait, les œufs, l'orge, le cacao.

L'orge. — En réalité, il s'agit de malt, orge germé, séché, débarrassé de sa racine. Au moment de la germination, l'orge acquiert la curieuse propriété de synthétiser les vitamines qui lui font défaut et de susciter des ferments qui ont pour but de solubiliser et de rendre directement assimilable les réserves nutritives du grain. Quant à l'extrait de malt, c'est le produit intégralement recueilli de l'évaporation et de la concentration d'infusions de malt effectuées à basse température.

Ces quatre matières premières sont, au cours de diverses opérations, intimement combinées, qu'il est désormais impossible de les séparer et, mieux encore, de les retrouver. Il s'agit véritablement, non d'un simple aggloméré de quatre produits, mais bien d'une substance nouvelle homogène, prête à être utilisée par les cellules de l'organisme.

Le lait. — Le meilleur produit des plus saines vaches paissant dans les plus riches pâturages, fraîchement recueilli et débarrassé des germes nuisibles qu'il pourrait contenir, par une méthode qui évite les stérilisations ordinaires, lesquelles ont l'inconvénient de tuer les vitamines, de rendre le lait moins digestible et de détruire certains éléments importants, telles les leucines lactées, que les travaux du Professeur Boreas ont montrées sensibles à l'action de la chaleur.

Les œufs. — Ceux-ci fournissent leurs matières grasses, et en particulier, leur cholestérol. Ils donnent aussi l'ovalbumine, ovo-vitelline, nucléine et surtout l'écithine, dont la présence est une condition indispensable à l'existence de nos cellules. Mais il convient de rappeler que cette dernière substance ne se trouve à l'état acide que dans l'œuf cru et qu'elle perd ses qualités toniques par la cuisson.

Le cacao. — Il n'enque que pour une faible part dans le mélange en question ; il y entre aussi bien pour donner à l'aliment un goût agréable que pour lui fournir ses matières azotées, ses féculs, son beurre, etc...

Alice THÉRON, (Extrait de « Je sais Tout »)

A travers la Presse

Reportage. — Voici du nouveau... Tu es visé de fond en comble des suites à venir des hommes, à les saisir, à les chasser, voire à les nourrir. Mais une usure... digérer ?

— A digérer... — Prends l'homme le plus fort, le plus solide que tu vois à la vie trépidante moderne, pense-tu que ses occupations multiples et tyranniques lui laissent le temps d'accomplir en toute tranquillité, dans le délai qu'elles exigent normalement, ses fonctions les plus essentielles ? Hélas ! rien de plus impossible.

Exemple : c'est le matin, avant de commencer sa journée, d'entreprendre un travail absorbant, dans des conditions d'hygiène souvent déplorable, que l'homme d'aujourd'hui a besoin d'une nourriture particulièrement riche, reconstruite et vivifiante. Or, il dispose de si peu de temps ! C'est en hâte, plus souvent debout et déjà prêt à partir, qu'il avale en trois gorgées une quelconque mixture, sans aucune efficacité réelle au point de vue nutritif. Tout de suite après, c'est la course, à l'autobus ou dans les couloirs du métro, et une digestion déficiente vient adoucir de l'affaiblissement de l'énergie. D'où la nécessité d'un aliment force, directement assimilable, c'est-à-dire pratiquement digéré d'avance.

— Et l'usine que nous allons visiter ? — Tu vas la voir à l'œuvre, ne prenant de certaines matières premières soigneusement sélectionnées que les éléments les plus énergiques et les plus faciles à digérer, provoquant et stimulant à l'intérieur de ces cuves perfectionnées les réactions de ces divers composants, lesquels en fin de compte, se combinent harmonieusement pour former cet élément bien médicamenteux à base de malt, accompagné de cacao... Tu connais ? — Bien sûr : c'est l'Ovomaltine !

Extrait de « Vu » N° de 3 Février 1932.

L'ALIMENTATION DES ENFANTS D'AGE SCOLAIRE. — Dans le régime, il ne faut pas s'éloigner trop brusquement des aliments tels que : lait, œufs et farines qui constituent la base de l'alimentation infantile. Toutefois, la forme sous laquelle on présente certains aliments est d'une importance capitale. Certains enfants tolèrent quelquefois mal les œufs pris sous forme entière. Il convient, dans ce cas, de les donner dilués, ou bien sous une forme suffisamment diluée ; œufs et lait deviennent ainsi parfaitement assimilables. C'est un fait d'expérience que les enfants et les malades ne supportent bien et peuvent consommer journellement des préparations homogènes comme l'Ovomaltine, contenant en proportions déclinées du lait et des œufs frais et son produit tel, par exemple, que l'extrait de malt.

Celui-ci est très simplement préparé comme l'Ovomaltine, en préparant la germination de

l'orge, et en facilitant l'action des diastases, ainsi libérées, sur les amidons du grain qu'elles attaquent au micro.

(Extrait de « Sport et Santé », Février 1932.)

NERVOUSITÉ ET ALIMENTATION. — La croissance et le surmenage scolaire favorisent chez les jeunes enfants l'évolution de troubles nerveux dont l'origine paraît être d'ordres alimentaires.

Dans les écoles des Etats-Unis, une expérimentation de large envergure fut entreprise avec l'aide éclairée d'instituteurs de bonne volonté.

Les élèves furent divisés en trois lots, lesquels quittaient régulièrement (deux jours par semaine), la classe à 9 heures et demie du matin. Les deux premiers recevaient alors respectivement une tasse de lait pur ou additionnée d'Ovomaltine. Les derniers, tels que témoins, avaient pendant ce temps, mais n'absorbant aucune nourriture.

Les résultats obtenus furent les suivants :

I. — Le groupe témoin, ne prenant aucune nourriture et se reposant pendant une dizaine de minutes, montra seulement 25 % d'amélioration dans sa nervosité.

II. — L'amélioration fut de 9,5 % chez les enfants absorbant une tasse de lait.

III. — Mais elle atteignit 15,6 % chez les enfants recevant à la fois du lait et de l'Ovomaltine.

(Extrait de « Mental Control » 16-4-1932.)

INFLUENCE DES VITAMINES SUR LA COMPOSITION DU LAIT. — MM. Greiner et Mosanyi, de Budapest, ont communiqué au Congrès International de Physiologie de Boston les résultats suivants : leur travail porta sur 18 échantillons de lait dont ils déterminèrent la composition chimique.

Voici le schéma de ces expériences :

1° Une période de 10 jours pendant laquelle le sujet était soumis à un régime normal ;

2° Une période de 6 semaines, qui faisait suite à la première, pendant laquelle le sujet recevait 40 grammes d'Ovomaltine de Dr Wander en plus de son régime habituel ;

3° Une période de 10 jours analogue à la première terminant l'expérience, trois prélèvements de lait ayant lieu en vue des analyses pendant ce laps de temps.

Dans les matières grasses, on a trouvé dans 42, 1% des cas des chiffres nettement plus élevés après l'ingestion du produit vitaminé (Ovomaltine).

L'observation des courbes de poids des nourrices pendant les mêmes périodes montre que celles dont la mère recevait un régime riche en vitamines, augmentaient de 25 %, en plus de ceux dont la mère recevait le régime normal.

(Extrait de « Bulletin de la Soc. d'Hygiène Alimentaire », N° de Janvier 1930.)

TOUR DE FRANCE CYCLISTE

PARIS-STRASBOURG A LA MARCHE

RAVITAILLEMENT OVOMALTINE

LCA

DÉPART D'UN RAID AERIEN

Les sportifs, qui doivent récupérer rapidement de lourdes dépenses d'énergie, ont recours à l'Ovomaltine pour son action tonique réelle et sa grande rapidité d'assimilation.

Il n'est pas de meilleur témoignage de son efficacité pour combattre n'importe quel cas de déficience, qu'il s'agisse de l'enfant fatigué par la croissance, du convalescent affaibli par la maladie, du vieillard amoindri par l'âge ou, plus généralement, des personnes déprimées par les exigences de la vie moderne.

Ceux qui en profitent

Voici, prises entre des milliers, quelques appréciations sur l'Ovomaltine :

En toute sincérité, je vous dirai que je considère l'Ovomaltine comme un reconstruit puissant qui aide beaucoup à réparer les forces.

Je vous dirai qu'une personne à qui je fais prendre l'Ovomaltine avait des dérangements diabétiques graves, cause d'insomnie et de suites d'une maladie infectieuse. Et bien les résultats sont satisfaisants : à la deuxième boîte d'une livre, je constate une amélioration très notable qui prouve l'efficacité reconstruissante de votre produit.

Mes deux enfants 9 et 11 ans ont eu la coqueluche en janvier. Très fatigués par cette épidémie, je ne savais quoi leur donner pour les remettre.

Voici l'Ovomaltine que le docteur leur a fait prendre. Ils ne l'ont presque jamais touchée. Et grâce à ce précieux aliment ils se sont remis très rapidement.

Moi-même un peu fatigué à ce moment-là, j'en ai pris et m'en suis très bien trouvé.

Je continue à prendre l'Ovomaltine et m'en trouve très bien — c'est maintenant la seule chose que je prends le soir, avant l'assommoir, mes nuits sont bonnes et j'ai gagné depuis 1 mois 750 grammes.

Gagnant du Bol d'Or Automobile 1932 dans la catégorie 750 cm3 sport, je dois vous dire que ce qui m'a permis de tenir pendant 24 heures de suite le volant et ceci sans aucun défilage avec le moindre fatigue, c'est bien grâce aux qualités très nutritives de votre produit. Je ne saurais trop le recommander à toutes les personnes faisant, soit du sport, soit un travail très dur, comme réparateur très rapide et possible de mon petit homme et lui fait la plus grande bien.

Croyez, Messieurs, à ma profonde reconnaissance.

Quant à l'Ovomaltine, je ne puis que vous recommander ce que j'ai déjà écrit dans des lettres précédentes sur cet excellent produit. Il constitue depuis cinq ans le déjeuner invariable et indispensable de mon petit homme et lui fait la plus grande bien.

Pourquoi pas vous aussi ?

BON POUR UNE N.R. BOITE D'ESSAI GRATUITE

accompagnée d'une brochure sur les vitamines

Nom (Monsieur, Madame ou Mademoiselle) _____

Adresse (Très lisible) _____

A retourner aux Etablissements Wander 151 bis, Route de Joinville, Champigny (Seine)

En paillettes

Dissoute dans du lait, ou dans le petit déjeuner habituel (thé, café ou autre), l'Ovomaltine fait de votre repas du matin un puissant régénérateur de forces.

OVOMALTINE

DONNE DES FORCES

Pharmacies, Herboristeries et bonnes Maisons d'Alimentation

En croquettes

Une réserve d'énergie sous une forme pratique, toujours à votre portée. Croquer une ou deux tablettes aux heures de fatigue ou de dépression.