

Zeitschrift: Actio : un magazine pour l'aide à la vie
Herausgeber: La Croix-Rouge Suisse
Band: 95 (1986)
Heft: 5

Artikel: Manger peu, manger bien, manger varié
Autor: Lévy, Anne
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-682211>

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: 18.02.2025

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

Alimentation des personnes du 3^e âge

Manger peu, manger bien, manger varié

Anne Lévy

Se nourrir au 3^e âge est un problème qui se pose avec une réelle acuité dans le monde moderne.

Les progrès de la médecine ont permis de prolonger considérablement les espérances de vie sans toutefois s'attarder suffisamment sur les conditions dans lesquelles la vieillesse s'écoule.

Plusieurs sortes de difficultés peuvent, en effet, se présenter:

- d'ordre physiologique: altération de l'appareil dentaire et des possibilités de mastication; diminution des sécrétions digestives, de l'épuration rénale, etc.
- d'ordre psychologique: solitude, mauvaises habitudes, manque d'informations...
- d'ordre financier: problème des achats, installations culinaires, ressources financières...

Tous ces phénomènes exposent les personnes âgées à «mal manger».

Ce qu'il faut faire

Manger peu, manger bien, manger varié. Tel est le programme à réaliser! Mais mieux vaut l'étayer de connaissances et d'exemples pratiques.

Les protéines servent à la construction et à l'entretien des cellules et cela quel que soit votre âge. Leur apport est absolument essentiel. Choisissez de préférence des viandes maigres, du foie, du poisson et des œufs. Indispensable chaque jour: 100 g de viande ou 120 g de poisson ou 2 œufs.

«Je n'aime pas la viande», affirme un assez grand nombre de personnes. Or, une enquête plus approfondie montre qu'il faudrait ajouter «car je n'arrive pas à la mâcher».

Si tel est votre cas, pensez à tous les hachoirs et turmix plus ou moins sophistiqués que l'on trouve sur le marché. L'achat... et l'utilisation d'un tel appareil fournissent une solution très simple aux problèmes de mastication.

«La viande coûte cher.»

C'est hélas vrai! Mais sachez-vous que du point de vue diététique, un «bouilli» vaut une tranche de filet de bœuf, d'escalope de veau ou encore de foie; que le poisson, moins coûteux et moins gras que la viande, contient autant de protéines que celle-ci.

Les œufs constituent également une excellente source de protéines. Malheureusement, d'une part leur préparation (au plat, omelettes... avec de la graisse), d'autre part, leur richesse en cholestérol limitent leur utilisation. Donc, ne consommez pas plus de 2 ou 3 œufs par semaine – y compris ceux qui entrent dans la préparation des plats.

Le calcium, les graisses, les boissons

Le lait et les fromages apportent eux aussi des protéines d'excellente qualité et sont source de calcium. Le calcium est un sel minéral qui joue un rôle très important dans notre organisme à différents niveaux... et souvent l'alimentation en est carencée. Un apport suffisant en lait et produits laitiers est absolument indispensable, soit au moins un demi-litre de lait par 24 heures. Il peut s'agir de lait entier mais également de lait à demi écrémé ou totalement écrémé.

– Si vous n'aimez pas le lait comme boisson, utilisez-le abondamment dans des préparations: potages, purées, entremets, flans.

– Ne choisissez pas de fromages trop gras, ni trop «faits»: ils sont assez indigestes.

– Consommez des yogourts, flans, sérés... avec le moins de sucre possible.

Les quantités de matières grasses doivent être limitées:

– beurre cru: 20 g (soit une portion de restaurant) par jour;

– pour cuire jusqu'à 100° (soit un steak saignant) utilisez une margarine 100% végétale;

– de 100 à 180°: choisissez des huiles végétales comme l'huile de chardon ou tournesol;

– évitez sauces et fritures.

Boire beaucoup est indispensable à une bonne hydratation de l'organisme. Il faut boire 1 litre à 1,5 litre de liquide par jour. Boire du lait, de l'eau, du café ou du thé léger, des tisanes, jus de fruits ou de légumes. Il n'y a pas de raison de supprimer le vin, mais le consommer en quantité raisonnable (1 verre par repas).

Dans le cas des personnes âgées qui ont une activité réduite et souffrent de troubles entraînés par une modification

du fonctionnement digestif, il convient de faire appel à des aliments présentés sous une forme aussi digeste que possible:

– viande très tendre, hachée ou mixée, mélangée à un potage ou une purée;

– préparations au lait: flans, crèmes, entremets aux céréales, fromages frais ou gruyère râpé ajouté aux bouillies de céréales;

– pommes de terre écrasées, légumes en soupe finement passés ou en purée;

– fruits frais en jus écrasés, râpés ou en compote;

– pas de repas importants, plutôt de petites collations plusieurs fois par jour (4 ou 5).

L'alimentation est avant tout affaire de bon sens. Un corps bien entretenu, ni trop gras, ni trop maigre, auquel on demande un effort raisonnable, mais que l'on sait ménager, est harmonieux et sain.

La beauté ne réside pas dans la perfection mais dans un art de vivre jeune et positif quel que soit l'âge. La diététique, le «savoir manger», permet de conserver intacte, le plus longtemps possible, la merveilleuse mécanique qu'est le corps humain. □

