

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 15 (1985)
Heft: 6

Rubrik: Les conseils du médecin : vivre pour manger ou manger pour vivre?
[suite]

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: 15.03.2025

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

Vivre pour manger ou manger pour vivre? (suite)

Dans l'article précédent, il a surtout été fait mention des quantités alimentaires nécessaires. Aujourd'hui, il s'agit de définir s'il y a une modification qualitative de la nourriture avec l'âge. Tout comme dans l'article précédent, nous excluons toutes les situations de maladies qui nécessitent un régime spécial, soit pauvre en protéines, pauvre en sucre, pauvre en sel. Nous traitons uniquement de l'alimentation normale pour une personne âgée en bonne santé ou, du moins, n'ayant pas besoin de suivre un régime particulier. Notre alimentation se compose de divers nutriments: les protéines, les graisses, les sucres, les vitamines.

Précieuses protéines

Les protéines se trouvent surtout dans la viande, le fromage, les œufs, les poissons, mais aussi dans les végétaux. Beaucoup de personnes s'imaginent qu'avec l'avancement de l'âge, il faut diminuer cet apport. Ce n'est pas exact; au minimum, il faut manger autant de protéines que pendant l'âge

adulte. Certains diététiciens estiment même que les besoins en protéines sont plus importants pour les enfants et les adolescents qui sont en voie de croissance et chez les personnes âgées qui ont plutôt une tendance à user plus vite leurs protéines que les adultes d'âge moyen. Donc, il n'y a pas de crainte à manger de la viande tous les jours en quantité correcte, mais sans abus. Les aliments que l'on doit préférer sont la viande et le poisson maigres, le lait dégraissé, les fromages maigres et le yogourt. Il s'agit là de règles de base qui ne sont en aucun cas rigides et particulièrement pour les personnes en bonne santé qui, en fait, peuvent manger de tout, sans excès, spécialement lorsqu'il y a des fêtes en commun. Les sucres doivent être utilisés avec nuance. Il faut savoir qu'un excès de sucre va se transformer en graisse dans l'organisme et favoriser l'obésité. Il faut manger suffisamment de pain, de pâtes ou de pommes de terre, riches en sucre, mais sans abus. On sait que la personne âgée, sans être une véritable diabétique, a plus de peine à utiliser le sucre qu'un jeune; si bien que le sucre aura tendance à rester dans le sang s'il est consommé de façon excessive. La façon excessive est par exemple: des 4 heures trop riches avec — j'exagère un peu — un chocolat chaud sucré et quelques pièces de pâtisserie avec du chocolat, de la crème etc. Il serait parfois intéressant de regarder ce qui se trouve dans l'assiette des personnes d'un certain âge qui, en compagnie, prennent les 4 heures. Les indications qui viennent d'être données ne doivent pas faire renoncer aux sucres mais simplement à les uti-

liser de façon correcte. Là encore, la surveillance du poids démontrera tout de suite s'il y a excès ou pas. Les graisses ne devraient pas dépasser le tiers de l'alimentation totale. Il faut savoir que certaines graisses sont absolument nécessaires à l'équilibre de notre organisme mais qu'un excès est nocif pour la circulation. Pour la cuisson, il serait préférable d'utiliser les huiles aux graisses mêmes. Un petit peu de beurre sur l'alimentation n'a jamais fait de mal à personne. Les vitamines se trouvent généralement en quantité suffisantes dans notre nutrition. Les déficits peuvent se rencontrer chez des personnes qui mangent définitivement très mal, une alimentation mal préparée ou qui ont une maladie qui détruit les vitamines. Il s'agit toujours de situations isolées pour lesquelles les conseils du médecin sont nécessaires quant à l'adjonction ou non de vitamines à l'alimentation de base.

Un litre et demi chaque jour

Dans cette revue de la nutrition, on ne doit pas oublier l'hydratation. Les besoins journaliers en eau sont d'environ 3 litres. Car il ne faut pas oublier qu'en dehors de l'urine et en partie des selles qui éliminent des liquides, la respiration et la perspiration à travers la peau font perdre passablement d'eau. Un litre et demi provient de l'alimentation en général. Donc, les boissons doivent atteindre, à moins qu'il y ait un ordre médical contraire, un litre et demi par jour. Si l'on transpire beaucoup, en particulier lors de température élevée, ces besoins hydriques peuvent augmenter d'un, voire de deux litres. Lors d'une maladie fébrile, la déshydratation est certainement aussi problématique que la maladie elle-même. C'est pour cela que votre médecin vous dit toujours de beaucoup boire lorsque vous êtes grippé. En résumé, la personne d'un certain âge devrait suivre les règles alimentaires suivantes:

- diminuer ses apports alimentaires en fonction de ses exercices afin de ne pas prendre du poids mais aussi de ne pas en perdre;
- limiter les sucres sans excès;
- augmenter, aussi sans excès, les protéines;
- ne pas oublier que les liquides sont indispensables à notre équilibre et que l'ingestion d'un litre et demi d'eau par jour (café et thé compris), dans des conditions normales, n'est pas de trop.

D^r X.

