

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 21 (1991)

Heft: 5

Artikel: Votre alimentation : comment s'alimenter quand on prend de l'âge?

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-829503>

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: 14.03.2025

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

Comment s'alimenter quand on prend de l'âge?

Le vieillissement est inévitable; mais quand on observe certains principes alimentaires, on peut prévenir efficacement les atteintes de l'âge prématurées. Telle est la conclusion d'un colloque organisé par l'Information suisse sur le pain, l'Association des diététiciens(ennes) diplômés et l'École diététique de l'Hôpital universitaire de Zurich.

Les questions d'alimentation des personnes âgées ont pris beaucoup d'importance. Cela n'est pas étonnant: la statistique montre que 20,9% des habitants de notre pays en l'an 2000, et 29,4% en 2030, auront plus de 60 ans.

Le pain aide à satisfaire des besoins alimentaires modifiés

Pour le Dr Miroslav Stransky (Zurich), spécialiste de médecine préventive, une nourriture bien équilibrée est une des principales conditions à remplir pour garder la santé en vieillissant. Et parce que, d'autre part, le métabolisme basal et les activités physiques diminuent, la personne qui prend de l'âge dépense moins d'énergie. En revanche, les besoins en protéines ne changent pas. Le meilleur moyen d'abaisser les apports d'énergie est de consommer moins de graisse, et de couvrir les besoins énergétiques dans la

proportion de 55 à 60% par des hydrates de carbone – tels qu'en fournit le pain, par exemple – qui sont faciles à digérer et riches en fibres alimentaires. Dans la vieillesse, le besoin de sels minéraux reste inchangé; il faut veiller à un apport suffisant de calcium (de 800 à 1200 mg par jour) et de sodium (6 g par jour au maximum). Du fait d'une absorption moindre de vitamines difficilement assimilables par voie intestinale (E, carotène, acide folique), ou d'une diminution de la capacité d'absorption des vitamines B, un apport plus élevé de certaines autres vitamines est souhaitable. Le besoin de liquide augmente également: on devrait en consommer au moins 1,5 litres par jour.

«Riposo»

Dans cette bergère vous êtes assis confortablement et vous y êtes à l'aise. Vous vous levez aussi facilement que vous vous étiez assis



ÜBER 75 JAHRE
PLUS DE 75 ANS
PIU DI ANNI

En outre, les sofas de 2 ou 3 places et les fauteuils normaux peuvent être assortis à la bergère.

Demandez des dépliants chez le fabricant

Hindermann + Co AG 8832 Wollerau
beim Bahnhof Tél. 01/784 88 11

Nom: _____

Adresse: _____

AI

«LES FAUVETTES»

**Maison de repos, de convalescence,
et de vacances**

Accueil temporaire de personnes seules ou de couples.
Soins assurés. Prix modestes. Climat familial.

CH-1776 MONTAGNY-LA-VILLE/FR.

A la porte de Payerne/VD. Tél. 037/61 24 55/61 39 84.

«JOLI-BOIS» Etablissement médico-social

accueille les personnes âgées à 700 m d'altitude. Cadre tranquille. Vue imprenable. Intérieur entièrement rénové; équipement moderne; personnel qualifié (soins infirmiers, physiothérapie, animation).

1832 CHAMBY

Téléphone (021) 964 31 51

**Téléphériques de
025/34 16 35**

Leysin



Promenades pédestres
à nos lacs alpestres
d'Aï, Mayen et Segray
Magnifique panorama
et réserve naturelle

Nouveau: restaurant panoramique tournant

Facteurs culturels et sociaux

Mais il y a aussi, comme l'a relevé le Dr Daniela Schlettwein (Bâle) diverses autres raisons qui ajoutent à la difficulté de se nourrir correctement lorsqu'on vieillit. C'est ainsi, par exemple, que dans la diminution du besoin d'énergie, des facteurs culturels, mentaux et émotionnels entrent aussi en jeu. C'est évidemment le cas pour les handicapés corporels. Mais des changements d'ordre social, ou même physiologique, se produisent dans la façon de s'alimenter quand une personne âgée se trouve soudain seule, surtout si sa situation financière devient plus difficile. Il est possible de surmonter de telles modifications de la vie; il faut pour cela, outre des connaissances en alimentation saine, un sentiment suffisamment ferme de sa propre valeur, et une joie de vivre sans faille. Si ces conditions ne sont pas remplies, et que la personne âgée ne s'alimente pas parfaitement, elle perd peu à peu de sa santé et de son ressort.

Éléments de calcul de l'AVS: à revoir

De tout cela découle la nécessité pour les personnes âgées de se nourrir substantiellement, c'est-à-dire: peu de graisse, peu de sucre, beaucoup de fibres alimentaires, de vitamines et de sels minéraux. En particulier pour couvrir les besoins en vitamines B, en protéines végétales pauvres en graisse et en fibres alimentaires, le pain – surtout à la farine complète – est tout à fait indiqué. Comme le ménage d'une personne âgée est le plus souvent un petit ménage, il faut aussi accorder de l'attention à ses achats (pas trop à la fois, prix raisonnables, produits de saison) et à la préparation des mets (casseroles plus petites). Il est important aussi que la table soit joliment parée et, si la personne vit seule, qu'elle reçoive de temps en temps quelqu'un pour le repas. Comme 50% des personnes âgées qui, chez nous, sont dans une situation matérielle difficile présentent des symptômes d'insuffisance alimentaire, il est au surplus indispensable que l'AVS revoie l'élément nourriture, dans le calcul des rentes, de façon que tous les rentiers puissent se nourrir sainement. Le montant actuel de Fr. 15.40 n'est pas suffisant. Enfin, on a rappelé l'existence dans presque toutes les communes, pour les personnes âgées, de services de repas à domicile, d'aides familiales et d'infirmières de santé publique.

Votre alimentation

10 bons tuyaux pour une alimentation saine au 3^e âge

Lors d'un colloque organisé à Zurich par l'Information suisse sur le pain et consacré à l'alimentation des personnes âgées, M^{me} E. Pletscher, directrice de l'Ecole diététique de l'Hôpital universitaire de Zurich, a formulé dix règles d'or à observer pour la préparation des repas. Elles visent à adapter la nourriture à la modification des besoins à partir d'un certain âge. Les voici:

1. Variété des aliments et des mets;
2. Deux fois par jour des produits céréaliers (par exemple le pain), des fruits et des légumes, car ce sont de grands pourvoyeurs en vitamines, sels minéraux et substances de lest, qui combattent la constipation et freinent la consommation de calories par une rapide satiété;
3. Deux fois par jour des produits lactés, car ils agissent favorablement sur l'ostéoporose;
4. Une fois par jour de l'œuf, du poisson ou de la viande; en cas de maladie, d'absorption de médicaments, de diminution de l'activité corporelle, un apport suffisant de protéines est important;
5. Chaque jour 1,5 litre de liquide (tisane, eau, café);
6. Utiliser très peu de graisse, y compris celle qui se dissimule dans le fromage gras et la charcuterie, car les excédents se déposent dans les cellules (obésité);
7. Cinq légers repas par jour (matin, midi et soir, plus des «10 heures» et des «4 heures» sous forme d'un morceau de pain ou d'un verre de lait, d'un yoghurt ou d'un fruit), afin que le taux de glycémie monte moins;
8. Eviter le sucre, consommer peu de douceurs, car ce ne sont que des apports d'énergie, sans vitamines, etc.
9. Remplacer le plus possible le sel de cuisine par des herbes aromatiques et des épices;
10. Préparer les mets en ménageant toutes les vertus des aliments: cuire à la vapeur, à l'étouffée, ou griller avec peu d'eau et de graisse, pour éviter des pertes de substance alimentaire.

Agenda

Voulez-vous danser grand-mère?

Alors venez à Yverdon-les-Bains le 5 mai prochain, de 14 h 15 à 17 h 15. Le pianiste et son piano à queue vous attendent dans la splendide salle de la «Belle Epoque» du Grand Hôtel des Bains. Prix de l'entrée: Fr. 4.- par personne. Pas de majoration sur les consommations.