

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 25 (1995)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Vaud : carence en vitamines  
**Autor:** Collet, Simone  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-829033>

### **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:** 16.03.2025

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

# Vaud: carence en vitamines

riser et actualiser les compétences des membres de l'IRRA et leur permettre de les offrir aux différents secteurs de la société.

«Nous contacterons certains organismes, entreprises ou communes et nous leur proposerons de mettre en place une filière de formation pour résoudre tel ou tel de leurs problèmes», relève Alain André. «Comme tout service, il devra être rétribué. Non pour payer nos membres, mais pour amortir les frais de la structure.»

S'occuper des retraités d'une commune, participer à des actions dans le tiers-monde, aider des chômeurs qui veulent monter leur entreprise ou, tout simplement, comme le propose un ancien prof de gymnastique, offrir des activités aux enfants qui traînent à la sortie de l'école. Les membres de l'IRRA se veulent des retraités éminemment citoyens.

*Frédéric Montanya*

**Institut romand de la retraite active (IRRA), 28, rue du Grand-Pré, 1202 Genève. Tél. 022/740 04 01.**

## Des voyages différents

**Le Piémont** et sa réputation gastronomique, du 3 au 6 novembre, (4 jours, Fr. 550.-).

**Marché de Noël à Vienne**, du 3 au 7 décembre, (5 jours, Fr. 1100.-).

**Nouvel-An en Alsace**, du 30 décembre au 2 janvier, (4 jours, Fr. 790.-).

**La douceur de l'hiver à Chypres**, St-Sylvestre sur l'île d'Aphrodite, du 29 décembre au 5 janvier, (8 jours, Fr. 1650.-).

**La fête du carnaval de Venise**, du 18 au 21 février, (4 jours, Fr. 720.-).

**Renseignements: tél. 022/734 33 36 (le matin, de 8 h à 10 h).**

**Bonne nouvelle: on peut lutter contre l'ostéoporose. Meilleure nouvelle: le remède est simple, à portée de main, bon marché. Rester en santé? Simple comme bonjour! Lisez plutôt...**

«**U**ne déficience en vitamine D va de pair avec le risque de dégénérescence osseuse. Cette vitamine se consomme dans l'alimentation et se fabrique dans la peau par l'exposition au soleil», explique le professeur Peter Burckhardt, chef du service de médecine A au CHUV et président de l'Association suisse contre l'ostéoporose.

Depuis deux ans, alarmé par l'accroissement des cas d'ostéoporose chez les personnes âgées, le professeur mène en pionnier une recherche avec une équipe réduite dans les établissements médico-sociaux (EMS) romands, grâce à un nouvel appareil transportable de mesures par ultrasons.

Une étude (Dr Gerber) a porté sur la présence ou la carence en vitamine D chez les résidents de cinq EMS de la région lausannoise. Elle a révélé que les résidents ne sortent plus, ou quand il n'y a pas de soleil, ou alors s'en protègent. Ils deviennent donc dépendants de l'alimentation. Las! dans les EMS concernés, cette dernière s'est révélée insuffisante en vitamine D: au lieu des 500 à 900 unités quotidiennes nécessaires, les résidents n'en consomment en moyenne que... 136!

## Du poisson au menu

Or, lorsque du poisson est au menu une fois tous les 15 jours, l'apport en vitamine D passe de 15 à 35%. Pour combattre l'ostéoporose, il suffirait de manger du poisson deux fois par semaine... Mais ceci ne serait peut-être pas du goût de tout le monde!

«Afin d'établir des comparaisons,

nous distribuons du calcium et de la vitamine D à une partie des résidents et pas à une autre», commente le Prof. Burckhardt. «Une firme pharmaceutique nous aide quelque peu, mais nous n'avons pas trouvé de soutien auprès des pouvoirs publics.»

Par ailleurs, dans 19 homes romands, 110 hommes d'environ 81 ans et 270 femmes d'environ 85 ans ont été examinés (Dr Krieg). Résultat édifiant: le taux de vitamine D s'est révélé totalement abaissé au-dessous de la limite normale pour 39% des femmes et 36% des hommes! Et l'on a constaté une augmentation de l'hormone parathyroïdienne, qui favorise le «grignotage» de l'os, chez 19% des hommes et 20% des femmes...

Une autre étude, menée avec l'Institut de médecine sociale et préventive du CHUV (Dr Burnand) a porté sur le taux de vitamine D chez 170 personnes hospitalisées à la suite d'une fracture du col du fémur (âge moyen 72 ans). Les résultats ont été comparés avec ceux obtenus auprès de 170 personnes du même âge hospitalisés pour une autre raison, ainsi qu'auprès de 53 personnes en bonne santé et non hospitalisées (âge moyen 72 ans).

## Coût dérisoire

La comparaison démontre que les personnes non hospitalisées avaient un taux de vitamine D normal; tant il est vrai que, dans notre pays, les personnes âgées vivant à domicile consomment en général suffisamment de calcium par le biais des produits laitiers.

Or, en cas de carence en calcium, un supplément de 1 gramme par jour ne coûte que... Fr. 0,90! En ce qui concerne la vitamine D, le poisson est de son côté très avantageux. Ceux qui ne l'apprécient pas doivent savoir qu'un supplément quotidien de 800 unités de cette vitamine coûte seulement... 6,7 centimes!

*Simone Collet*