

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 73

**Rubrik:** L'infographie : le frigo, miroir de notre santé

### **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:** 29.03.2025

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

# Le frigo, miroir de notre santé

Un frigo vide est, chez les personnes âgées, un facteur de risque d'hospitalisation. La dénutrition aggrave la maladie et ralentit la guérison.

PAR ELODIE LAVIGNE ET FREDERIC MICHIELS

## Un frigo contenant des aliments variés et sains est un allié.

La sensation de soif diminue avec l'âge. Pour éviter la déshydratation, boire 1 à 2 litres d'eau par jour.

Pour préserver la masse musculaire et osseuse et maintenir les défenses immunitaires, veillez à un apport suffisant en protéines.

La **vitamine D**, présente en quantité significative dans les poissons gras (saumon, sardine), les champignons et les œufs, stimule l'absorption de calcium et la synthèse osseuse, et renforce les muscles.

Le **calcium**, présent dans les produits laitiers mais aussi dans certains légumes (brocoli, épinard), fines herbes, légumineuses et céréales complètes, est indispensable pour les os.

Plus on est sédentaire, plus faibles sont les **besoins énergétiques**. Les aliments peu caloriques, mais riches en vitamines, en sels minéraux et en fibres alimentaires doivent être privilégiés.



## Un frigo vide ou mal rempli peut conduire à la dénutrition.

Veillez à consommer des produits **frais et variés**; évitez si possible les plats industriels.

Pour pallier une perte d'appétit, prendre plusieurs petits repas durant la journée et prévoir des **collations** riches et savoureuse.

L'**alcool** est moins bien éliminé et toléré. Il ne fait pas bon ménage avec les médicaments, souvent pris en nombre.

Consommer cinq portions de **fruits et légumes** par jour.

### Les conséquences de la dénutrition :

- une perte de poids et de la force musculaire;
- vulnérabilité aux infections; aggravation d'une maladie présente ou ralentissement de la guérison;
- effets secondaires des médicaments accrus;
- plus grande fatigabilité et baisse de la fonction cognitive;
- perte de plaisir et d'intérêt.

Page réalisée par [planetesante.ch](http://planetesante.ch)

Remerciements au Dr Dimitrios Samaras (spécialiste en médecine interne et gériatrie, médecin consultant, Unité de nutrition des Hôpitaux universitaires de Genève) et à la Société suisse de nutrition.