Les conseils du médecin : régimes inutiles?

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **11 (1981)**

Heft 9

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Les conseils du médecin

Docteur Maurice Mamie

Régimes inutiles?

Disons d'emblée qu'il y a des régimes absolument nécessaires. Ils concernent les maladies métaboliques dont les plus courantes sont le diabète, la goutte, le cholestérol. Inéluctables aussi sont les régimes destinés à compenser les grands syndromes de malabsorption tels que la sprue où une substance contenue dans les céréales, le gluten, provoque une atrophie de la muqueuse digestive, ou tels que les malabsorptions du lactose, le sucre du lait, un manque de certaines ferments étant la cause d'une intolérance au lait. Dans les insuffisances pancréatiques graves et chroniques, les graisses alimentaires habituelles, qui ne sont pas digérées, doivent être remplacées par d'autres corps gras.

Dans le domaine du tube digestif, la plupart des régimes n'ont pas ce caractère impératif. Ils ont presque tous été édictés au début de notre siècle, leurs bases scientifiques étaient celles de leur époque. Ils découlaient également d'un empirisme s'appuyant sur des croyances populaires, sur des superstitions ou des notions plus ou moins ésotériques et mystico-sectaires. Ils ont perduré jusqu'à nos jours et sont devenus véritablement traditionnels.

Il faut savoir que les intolérances alimentaires ne sont en rien spécifiques d'un organe donné, estomac, intestin ou foie. Par exemple, il n'est pas nécessaire, comme la tradition le voudrait, de supprimer les graisses pour les maladies du foie ou des voies biliaires. Une jaunisse ne guérit pas plus vite par la suppression des corps gras. Cette même suppression n'empêche pas non plus le déclenchement de crises douloureuses en cas de calculs des voies biliaires.

Autre exemple: celui de l'ulcère gastro-duodénal. Il est de tradition de prescrire un régime blanc, axé principalement sur le lait, sur les farines blanches, sur les viandes blanches, le «blanc» étant censé ménager l'estomac. Combien de malades n'ont-ils pas souffert de frustrations pénibles à cause de ces régimes souvent draconiens et imposés avec autoritarisme. D'autres, parfaitement négligents, n'obéissent pas aux prescriptions et obtiennent le même résultat que ceux du premier groupe. Ce qui a fait dire au professeur Gutmann de Paris: «La vertu n'est jamais récompensée!» En effet des études bien conduites ont prouvé l'inutilité de tels régimes qui n'accélèrent pas la guérison de l'ulcère et n'empêchent pas les récidives. Ces régimes blancs sont aussi inutiles en cas de soi-disant gastrites. Seule efficace est l'interdiction de l'alcool, du café et du tabac.

Dans l'imagerie populaire, les aliments «acides» sont proscrits. Or il s'avère que nos sensations gustatives sont extrêmement imprécises quant à l'évaluation correcte du taux d'acidité d'un aliment ou d'une boisson. Exemples: les plus acides sont les jus de fruits ou d'agrumes. Les confitures de fraises et d'abricots sont très acides, le birchermuesli l'est un peu moins. Les vins doux — Sherry, Vermouth — sont les plus acides, les vins blancs et les vins rouges ayant une acidité faible et comparable entre eux. Il est donc hasardeux de ne se baser que sur nos seules papilles gustatives pour admettre ou écarter boissons ou aliments.

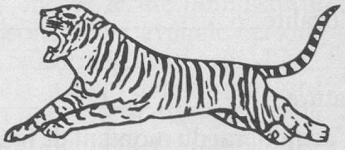
– Hum! hum!... d'après ce que j'entends, il est préférable que je vous envoie à un spécialiste! (Dessin de Padry-Cosmopress)

– Papa va te la rendre!... Il avait oublié d'agiter son médicament avant de le prendre. (Dessin de Padry-Cosmopress)

Ces quelques observations nous imposent une certaine modestie lorsque nous prescrivons un régime. Nous ne devons jamais oublier que ce faisant nous exerçons une contrainte, que nous faisons acte d'autorité et que nous changeons des habitudes alimentaires dont on sait combien elles sont chargées d'émotivité et de motivations inconscientes. Il ne s'agit pas non plus de créer, de suggérer, par une sorte d'hypnose du fait de nos ukases, de nouvelles intolérances. Le maniérisme alimentaire est à l'affût derrière la porte. Un régime doit être complet, bien équilibré, non carencé et fournir un apport calorique normal. Il ne devrait jamais être à l'origine d'une malnutrition et d'un amaigrissement. Son but est de ménager un tube digestif dont le fonctionnement est perturbé souvent pour des raisons fonctionnelles et même psychosomatiques. Les inflammations organiques graves du gros intestin doivent elles aussi recevoir une alimentation complète, de façon à éviter le dépérissement du malade.

La meilleure façon de prescrire un régime est de demander pour commencer quelles sont les intolérances du malade et à partir de ces renseignements établir un plan adapté au patient. Régime à la carte qui ne dérange que le moins possible les habitudes du patient. Un régime ne devrait jamais être stéréotypé.

C'est ainsi que médecins et malades éviteront les si nombreux régimes inutiles.

Dr M. M.

fortes
Contre les douleurs
prenez donc: Le Baume du Tigre
rhumatisme, arthritisme, névralgie, migraine, goutte, douleurs aux disques vertébraux, sciatique, lumbago, blessures dues au sport, toux, rhume, bronchites.
En vente dans les pharmacies et drogueries sous forme de pommade ou d'huile.