

# Diététique : oranges, citrons et pamplemousses

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **6 (1976)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.06.2024**

## **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.

VAUD

## Vacances pour rhumatisants

Savez-vous que la Ligue vaudoise contre le rhumatisme organise chaque année des « vacances » pour les rhumatisants handicapés ? Précisons qu'il s'agit de séjours *médico-sociaux* durant lesquels la Ligue cherche à concilier l'utile à l'agréable : offrir des possibilités de soins thérapeutiques dans une atmosphère de détente. Ergothérapie, physiothérapie, gymnastique font ainsi bon ménage avec les promenades, jeux, discussions, etc.

De telles « vacances » ne s'improvisent pas : le lieu de résidence, le confort de l'établissement, la proximité des soins, la collaboration du médecin et des caisses-maladie, la présence d'un personnel spécialisé, l'animation, sont les principaux points à l'ordre du jour lors de la mise sur pied.

Ces séjours sont réservés d'abord aux rhumatisants handicapés. Toutefois, notre hôte des Diablerets ouvre sa maison également à d'autres personnes. Le prix varie selon le revenu et le handicap (de Fr. 15.— à Fr. 28.— par jour). Pour de plus amples renseignements, téléphonez directement à la Ligue vaudoise contre le rhumatisme à Lausanne, tél. (021) 25 99 71.

1er séjour :

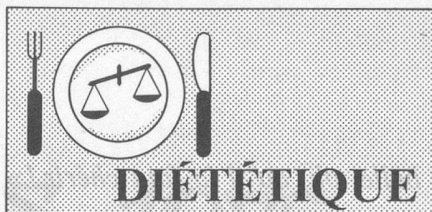
du 22. 4. au 8. 5. 76 à Bex.

2e séjour :

du 20. 5. au 5. 6. 76 aux Diablerets.

3e séjour :

du 4. 9. au 20. 9. 76 aux Diablerets.



## Oranges, citrons et pamplemousses

Tous ces agrumes font à tel point partie de notre alimentation courante, maintenant qu'il est si facile de se les procurer presque tout au long de l'année, qu'on en arrive à se demander comment on faisait lorsque les oranges étaient des fruits de luxe que l'on ne mangeait qu'à Noël ! Les gens s'en portaient-ils plus mal que maintenant ? Ou bien, en d'autres termes, ces fruits sont-ils vraiment nécessaires à notre alimentation quotidienne ?

Pour répondre, il faudrait tout d'abord savoir ce que les agrumes nous apportent comme éléments nutritifs intéressants et connaître par ailleurs les besoins de notre organisme. Sans entrer dans les détails, disons d'emblée que les besoins de l'organisme humain se modifient au fur et à mesure que changent les habitudes de vie. Ainsi, par le confort et la mécanisation toujours plus poussés, l'homme dépense-t-il moins d'énergie qu'auparavant. Il en est de même des personnes à l'âge de la retraite. Si l'on veut éviter la suralimentation qui nous guette tous, ou la monotonie et la pauvreté d'une alimentation par trop simplifiée, il faut de plus en plus avoir recours aux fruits qui, sous un volume considérable, n'apportent qu'une faible quantité de calories. Peu de calories, donc pas de risques de prendre des kilos superflus, mais une richesse d'éléments précieux et indis-

pensables parmi lesquels nous citerons ceux qui prédominent dans les agrumes : la vitamine C (qui intervient comme stimulant du métabolisme général et comme facteur de lutte contre les infections), le potassium (qui stimule la vie des cellules et atténue les effets secondaires des traitements à la digitaline chez les cardiaques), le magnésium (qui améliore l'utilisation des sucres et féculents).

L'orange, le pamplemousse et le citron, ou le jus de ces fruits, sont avec les fraises les fruits les plus riches en vitamine C. Notons que ces vitamines se retrouvent en grande partie dans les jus de fruits naturels mis en bouteilles. Par contre, ils ne fournissent que 25 à 40 calories par 100g, alors que la banane, par exemple, en apporte environ 100.

### Propriétés digestives et curatives des agrumes

La première chose à mettre en évidence est la vertu apéritive, stimulante et rafraîchissante de tous les fruits (ou jus) de la famille de l'orange et du pamplemousse. Pas d'appétit en se levant ? Un petit jus d'orange nature pris à jeun y remédiera. Soif entre les repas ? Un citron pressé froid ou un thé-citron étancheront mieux la soif que les boissons à la mode. Une mauvaise grippe et pas d'appétit ? Les jus d'orange et de citron s'imposent. Ils seront des aides précieux pour assurer la réhydratation du malade.

Relevons encore les propriétés laxatives du jus d'orange, surtout s'il est pris à jeun. Oranges, pamplemousses et mandarines, de par la cellulose qu'ils contiennent, peuvent aider à combattre efficacement la constipation et remédier ainsi aux trop fréquents abus de laxatifs. Par contre, du fait de leur digestibilité excellente, ces fruits sont parfaitement assimilés sans provoquer de désordres intestinaux.

Cl. Sch.

## Surdité

Pour nous faciliter les démarches, veuillez préciser dans le bon ci-dessous que vous nous retournerez :  
(Soulignez ce qui convient).

### BOUVIER Frères

Lunettes et appareils acoustiques  
43 bis, avenue de la Gare, 1000 Lausanne  
Téléphone 021/23 12 45

PRO-SENECTUTE aide à la Vieillesse ainsi que l'AIDE COMPLÉMENTAIRE DE L'AVS finance l'achat d'un appareil de surdité, ceci après certificat médical.

Bénéficiez-vous de l'aide compl. AVS OUI/NON

NOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

VILLE : \_\_\_\_\_

AGE : \_\_\_\_\_