

Diététique : Pâques approche parlons des œufs

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 4

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.

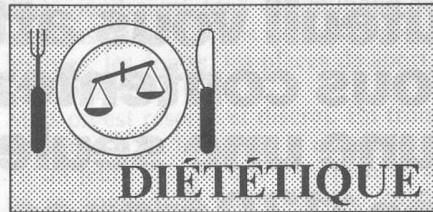
deux fois par semaine pour chanter et fraterniser, surtout le samedi soir. Aussi, la répétition terminée, nous dirigeons-nous presque tous vers le Café du Léman. On a soif quand on vient de chanter plus d'une heure et demie, et puis on a plaisir à se retrouver pour échanger quelques taquineries, pour parler de son travail, du temps qu'il fait, de la vie qui renchérit et des impôts qui nous écrasent.

Dix heures, déjà ! La porte s'ouvre et l'agent de police, un ancien adjudant-instructeur du génie, annonce d'une voix ferme : « Messieurs, c'est l'heure ! » Comme on vient de s'asseoir, personne ne bouge. D'ailleurs, le syndic est aussi des nôtres. Un moment interrompues, les conversations reprennent plus gaies, plus animées, quand, tout à coup, l'agent surgit de nouveau et, levant sa canne à pommeau d'argent, il ordonne sèchement : « Je vous somme de sortir ! » Un ordre si net suscite un silence général, que le syndic utilise pour tenter d'obtenir un sursis. Inutile : l'agent reste inébranlable, il faut sortir. Mais comme on ne peut pas terminer si brusquement la soirée et qu'on avait encore tant de choses à se raconter, quelqu'un dit : « Allons au Tombey ! » et jeunes et vieux, sans tergiverser, montent la rue qui conduit à la maison du syndic. Or le syndic Gorgerat a l'humeur gaie et généreuse.

C'est alors la descente par l'escalier tournant qui conduit à la cave où s'alignent deux rangées de vases. Et tout de suite chacun se sent à l'aise, dans une ambiance bavarde, enjouée et chantante, qui s'apaise de temps en temps quand le maître de céans commente les crus à déguster ; car c'est bien d'une modeste dégustation qu'il s'agit et non d'une beuverie. Mais le vin « creuse ». Il faut l'accompagner de nourriture substantielle. Deux jeunes sont envoyés à la cuisine : « Vous ouvrez le buffet, vous prenez tout ce qui est comestible et vous le descendez ici. » L'ordre s'exécute rapidement et les garçons réapparaissent les bras chargés de victuailles : miches de pain frais, tête marbrée, saucisse à rôtir. Puis on enlève le couvercle de la caisse à fromage pour y couper des tranches. On mange d'abord sans parler ; une joie éclaire tous les visages, exprimant le bonheur imprévu que l'on éprouve à se trouver réunis en un cercle amical et joyeux.

Et cette agape improvisée — il y en aura d'autres au cours de l'hiver — où l'on parle et chante librement donne à chacun un goût de fraternité et un plaisir de vivre chaque fois renouvelés.

A. C.



Pâques approche

parlons des OEUFS

Les œufs sont les « mal-connus » de notre alimentation ! De nombreuses personnes leur reprochent d'avoir une faible valeur alimentaire, d'autres d'être difficiles à digérer, d'autres enfin de « faire mal au foie ». Or, il n'en est rien.

L'œuf a, au contraire, une grande valeur alimentaire. Le blanc d'œuf nous apporte des *protéines* d'excellente qualité et qui sont mieux utilisées par notre organisme que celles de la viande. Deux beaux œufs remplacent parfaitement une ration de 80 à 100 g de viande mi-grasse.

Le jaune d'œuf nous apporte du *fer*, matière minérale précieuse pour aider à lutter contre l'anémie que l'on peut rencontrer plus spécialement chez les personnes âgées.

L'œuf est aussi une source non négligeable de *vitamines A* et *D*, de *vitamines B* (la vitamine A protège nos muqueuses, la vitamine D empêche la décalcification, les vitamines B fortifient les nerfs). Malheureusement, les œufs sont pauvres en *calcium* nécessaire à la solidité des os, c'est donc une très bonne chose que de les utiliser avec du lait qui en contient beaucoup. Par exemple : crème, flans, puddings enrichis d'œufs sont d'excellents mets pour un repas du soir.

Qu'en est-il de la *digestibilité* de l'œuf ?

Contrairement à ce que l'on pense habituellement, l'œuf ne pose pas de problème de digestion s'il est *frais* et cuit dans *peu de corps gras*. Le jaune contient déjà 6 g de graisse (à peu près la moitié d'une petite plaquette de beurre donnée dans les restaurants). Le jaune d'œuf est un stimulant de la vésicule biliaire, un avantage pour ceux qui ont une vésicule paresseuse. Consommé sous forme d'œuf à la co-

que, d'œuf dur, d'œuf mollet (cuit 6 minutes), d'œuf poché ou brouillé, d'œuf en cocotte, de crème, de flan, il est facile à digérer. L'œuf au plat ou l'omelette cuits avec très peu de corps gras (dans une poêle en téflon par exemple), le sont également.

Il faut reconnaître que certaines personnes ont une intolérance individuelle aux œufs et, d'autre part, celles qui ont un taux trop élevé de cholestérol dans le sang se verront rationner les œufs (le jaune contient du cholestérol) à 1 à 2 œufs par semaine en moyenne, selon avis du médecin. (N'oublions pas que le cholestérol se trouve aussi dans les abats, les viandes grasses, les charcuteries.)

En conclusion, l'œuf peut parfaitement remplacer la viande ou le poisson dans un menu, il coûte moins cher et nourrit tout autant (100 g de bifteck coûtent environ 3 à 4 francs, 2 beaux œufs ou 2 ½ œufs environ 75 à 90 centimes).

Un autre avantage de l'œuf est qu'il est facile à manger pour tous ceux qui ont des problèmes de mastication. Il s'associe très bien aux céréales, fruits, légumes et produits laitiers.

Il faut donc profiter d'en consommer plus souvent ; une personne âgée en supporte facilement 3 à 4 par semaine. Joyeuses Pâques donc, avec des œufs qui en plus de toutes ces qualités seront encore bariolés de couleurs gaies !

G. Darbre, nutritionniste

Cet article soulèvera peut-être des questions. Nous sommes volontiers à disposition pour vous répondre, que ce soit sur les œufs ou sur d'autres problèmes d'alimentation.

Veuillez adresser votre courrier à : Jacqueline Golay, diététicienne-conseil, Service de la santé publique, Cité-Devant 2, 1001 Lausanne.