

# Diététique : nous partons en vacances...

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 5

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.

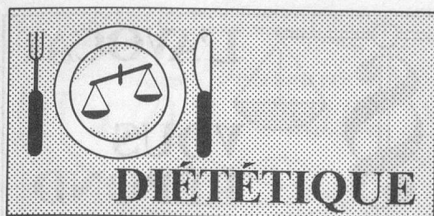
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>



## Nous partons en vacances...

« Bon appétit ! La vie est si courte et on est mort si longtemps... » disait un soir en s'attablant avec des amis devant une bonne choucroute copieusement garnie ce monsieur de plus de 80 ans.

La vie a ses jours sombres, mais aussi ses jours de fête. En restant chez soi, on peut faire des découvertes (les géraniums qui fleurissent, le nouveau chat des voisins...), mais les vacances, c'est l'inattendu, le changement de cadre et de compagnie, une fenêtre ouverte sur le monde, l'aventure, quoi ! Il y a bien des chances que ce soit aussi l'aventure gastronomique... car elle fait partie de ce décor joyeux et coloré des choses nouvelles qui vous sont offertes, comme le ciel plus bleu, la mer scintillante, le soleil plus chaud. Il y aura aussi des plats plus épicés et surtout des menus plus copieux : la « demi-tomme - café au lait » des repas du soir solitaires ou à deux va se transformer en menu « à rallonges » alléchant...

Que vous partiez en groupe ou non, l'aventure sera pleinement réussie et les souvenirs tous agréables si votre système digestif ne vous cause pas d'ennuis. Ne le négligez pas, car il fait aussi partie du voyage ! Il ressent les changements de décor et ne se laissera peut-être pas infliger n'importe quoi à n'importe quel moment de la journée.

On vous a déjà fait les recommandations classiques en ce qui concerne l'hygiène alimentaire :

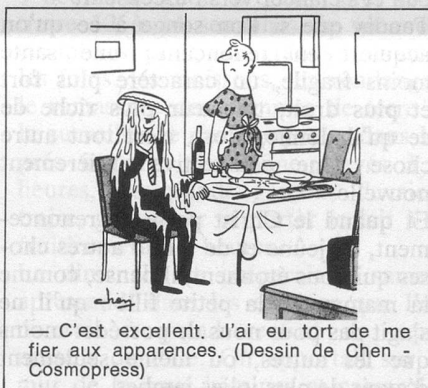
— L'eau du robinet sera complètement remplacée par de l'eau minérale : il suffit de se tromper une fois pour attraper la vilaine petite bête qui déclenche une intoxication.

Quant aux boissons froides, n'y ajoutez pas de cubes de glace : ils sont, bien sûr, faits avec l'eau

du robinet... De toute manière, même s'il fait très chaud, boire glacé n'est pas recommandé.

— Pour se rafraîchir, il y a les délicieuses glaces bien garnies de grosses volutes de crème Chantilly... Là aussi, il faut savoir que, faites d'eau si ce sont des sorbets, ou de lait et de crème, les glaces sont facilement des sources d'intoxication alimentaire. En effet, si la cuisson détruit les toxines, le froid au contraire, les conserve, et le dégel les rend plus actives. Tout dépend des conditions d'hygiène dans lesquelles les glaces ont été confectionnées. Dans certains endroits, leur hygiène est garantie, mais dans d'autres il vaut mieux les éviter.

— Ce même raisonnement s'applique à toutes les crudités : légumes mangés en salade et fruits. Dans les pays pas trop éloignés, manger une assiette de crudités ne portera en général pas préjudice, mais dès qu'il s'agit du Moyen-Orient et des pays très chauds, il vaut mieux oublier systématiquement les salades pendant les semaines des vacances. Par contre, on peut se régaler sans aucun souci de tous



les fruits qui se pèlent : oranges, bananes, pêches, et plus loin les ananas, les mangues, les papayes, etc. Quant aux prunes, cerises et raisins de nos pays européens, ils doivent être lavés avant d'être consommés, et l'idéal serait de le faire en ajoutant un peu de permanganate ou une pastille désinfectante à l'eau de lavage. Ces petites règles d'hygiène alimentaire vous éviteront des dérangements ennuyeux.

— Mais que dire des quantités consommées ?

Notre corps est le laboratoire le plus organisé qui soit. Sa subtile machinerie (dont nous n'avons pas fini de découvrir les merveilles) nous permet de consommer dans une vie (de plus de

70 ans) environ 50 tonnes d'aliments, et de les transformer en ce que nous sommes. Mais tous nos organismes ne sont pas semblables, et ce travail se fait très facilement chez certains et moins bien chez d'autres. Entre les habitudes, le mode de vie plus ou moins actif, l'hérédité, les intolérances et les goûts personnels, ou encore d'éventuelles atteintes du système digestif lui-même, il est bien clair que ce qui te convient n'est pas forcément ce qui me convient.

Soljénitsyne a écrit dans « Le Premier Cercle » :

« La satiété ne dépend absolument pas de la quantité que nous mangeons, mais de la façon dont nous mangeons... Quiconque est capable de contentement sera toujours satisfait. »

Pour être bien dans sa peau, ayons le courage d'être parfois différents de ceux qui nous entourent à table. De même que certaines distractions nous conviennent mieux que d'autres (on choisit bien entre le ping-pong, la nage, les cartes ou le macramé), l'alimentation est une possibilité de choix personnel renouvelé à chaque repas, en qualité et en quantité. Après cette délicieuse spécialité de poisson accompagnée de plusieurs garnitures arrive le plateau de fromage ou les fruits. Tout le monde goûte à ces bons fromages, mais... est-ce que votre excursion de l'après-midi ne serait pas beaucoup plus confortable si vous preniez un fruit, même si tous les autres choisissent les fromages ? On va vous considérer comme une « demi-portion » ? Tant pis, une demi-portion en forme vaut mieux qu'une portion entière qui doit se cramponner dans le car pour lutter contre la nausée ! Le vrai art de vivre est-il de faire comme tous les autres ou de se connaître soi-même pour se sentir bien ?

P.-S. — Pour ceux qui partent sans accompagnement (donc qui n'ont pas de surveillance médicale), emportez avec vous :

- quelques médicaments prescrits par votre médecin pour favoriser la digestion et éliminer la constipation ;
- des sachets de tisane de Boldo ou autres tisanes ;
- un thermos dans lequel vous pourrez transporter du thé ou une boisson « sûre » lors des excursions ;
- un presse-citron pour vous faire des jus de fruits frais si vous en avez envie, tellement meilleurs que les autres !

Jacqueline Golay  
Diététicienne-conseil  
Service de la santé publique  
du canton de Vaud.