

Diététique : pourquoi et comment se désaltérer?

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 6

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.



Histoire de mur

Il y a quelques années, j'ai acheté une petite maison située au bord du lac, dans la région de Pully. Le chemin qui borde ma propriété côté lac est un passage public. Il est soutenu par un mur de pierres qui le protège de l'assaut des vagues. Or, ce mur menace actuellement de s'écrouler. Pouvez-vous me dire si les travaux de réfection m'incombent ou si je dois m'adresser à la commune de Pully ou à l'Etat de Vaud en les priant d'effectuer cette réparation qui devient urgente ? Il me semble que, du moment que le chemin en question est public, ce n'est pas à moi de supporter ces frais.

En vous remerciant par avance...

M. P.M., Pully

Réponse. La question que vous posez est beaucoup plus compliquée que — semble-t-il — vous ne le pensez.

Si le passage est un chemin communal ou cantonal, il est évident que la réfection du mur incombe à la commune de Pully ou à l'Etat de Vaud.

En revanche, si le passage est compris dans votre propriété, mais qu'il fait l'objet d'une servitude de passage public, il importe de savoir qui, de la commune ou de l'Etat de Vaud est titulaire de la servitude. Cette première question étant élucidée, il semble que l'Etat ou la commune devrait prendre à sa charge, ou tout au moins participer aux frais de réfection du mur. Encore faudrait-il savoir qui, du propriétaire ou de la communauté publique, l'a construit, et si ce mur a été édifié essentiellement pour protéger votre propriété de l'eau du lac ou essentiellement pour permettre le passage du public.

Une fortune pour les tousous

Ma sœur aînée, personne très fortunée, vient de décéder, ne laissant pour héritiers, à part moi, qu'une cousine éloignée. Je pensais hériter, mais on

me dit que ma sœur a prévu de laisser toute sa fortune à des œuvres de charité, dont — imaginez donc ! — une société qui s'occupe de chiens abandonnés !

Est-il exact que je ne peux prétendre à rien, alors que je suis une proche parente de la défunte et que je me trouve dans le besoin ?

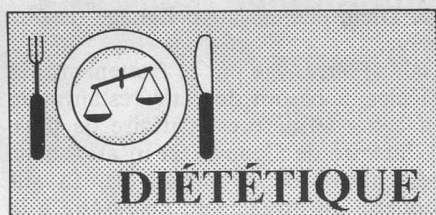
Mme Y.P., Lausanne

Réponse. La réponse à votre question dépend du canton d'origine et du dernier domicile de votre sœur avant son décès.

Si votre sœur était originaire et avait son dernier domicile dans l'un ou l'autre des cantons suivants : Berne, Fribourg, Tessin, Vaud, Neuchâtel, Genève et Bâle-Ville, vous ne pouvez pas, malheureusement, prétendre à une part de sa succession, car vous n'êtes pas son héritière réservataire, alors même que vous êtes dans le besoin.

En revanche, si votre sœur était originaire d'un autre canton, vous êtes son héritière réservataire, ce qui signifie que vous avez droit au quart de sa fortune, les trois autres quarts devant être attribués aux œuvres de charité que votre sœur a indiquées dans son testament.

Me XXX



Pourquoi et comment se désaltérer ?

La saison chaude est là ; le besoin de se désaltérer est désormais à l'ordre du jour. Il nous semble pourtant que plus on boit, plus on a soif. Alors, faut-il boire peu ou boire beaucoup ? Notre corps est constitué de plus de 60 % d'eau. Chaque jour, nous en éliminons 2 à 3 litres, principalement par les reins et la sueur. Un manque d'eau se produit alors dans notre organisme si nous ne lui restituons pas ces 2 à 3 litres de liquide. Ce déficit en eau se traduit par une fatigue générale, un dessèchement de la peau, de la constipation et une surcharge du sang en éléments toxiques. Il est donc conseillé de **restituer quotidiennement à notre corps ces 2 à 3 litres d'eau sous forme de boissons et d'aliments riches en eau** (potages, fruits, légumes, lait...).

Que se passe-t-il lorsqu'il fait chaud ? Devons-nous boire davantage ?

En s'évaporant, la sueur emprunte de la chaleur à l'organisme, donc elle le

rafraîchit. Cette perte d'eau entraîne la soif, signal qui indique le besoin de boire. Si nous répondons en buvant peu, il y a tout de même production de sueur et, pour ne pas se déshydrater, le corps réduit les autres pertes d'eau ; on boit moins, ce n'est pas favorable pour les reins. **Quand il fait chaud, il est préférable de boire plus souvent, par petites quantités.**

— Choisissez des boissons fraîches, mais non glacées, comme l'eau ordinaire, l'eau ordinaire plus une petite quantité de sirop, l'eau minérale non gazeuse, les jus de fruits coupés d'eau, le thé de menthe, le thé de tilleul citronné et peu sucré. D'autres préféreront des boissons tièdes ou chaudes comme thé ou café dilués, bouillons de légumes.

— Méfiez-vous des boissons alcoolisées, car en ayant très soif, vous aurez vite absorbé une quantité excessive d'alcool. Méfiez-vous également des

boissons gazeuses sucrées. Elles contiennent en moyenne 20 morceaux de sucre par litre, n'étanchent pas votre soif et vous apportent un surplus de calories.

— Sachez que le lait présente l'avantage d'être un aliment complet, tout en étant riche en eau. Il couvrira de la façon la plus favorable à la fois votre soif et une partie de vos besoins alimentaires chaque fois que vous aurez perdu l'appétit : en période de fortes chaleurs ou au cours d'une maladie (sauf en cas de fortes diarrhées).

En toutes saisons, il faut veiller à ne pas absorber une grande quantité de boissons au cours des repas afin d'éviter la dilution du suc gastrique et les lenteurs de digestion qui en résultent. Plus que jamais lorsqu'il fait chaud, prenez le temps de boire souvent entre les repas en choisissant les boissons les moins sophistiquées.

Mme G. Osinga, diététicienne