Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 6 (1976)
Heft: 12: Mots croisés faciles

Rubrik: Diététique : alimentation moderne et fêtes de fin d'année

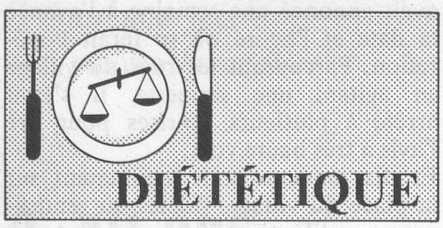
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Alimentation moderne et fêtes de fin d'année

A tout âge, dans tout pays, on ne peut penser aux fêtes de fin d'année sans évoquer des souvenirs merveilleux, joyeux, attendrissants et... gastronomiques. Quelle maîtresse de maison n'a pas le souci, dès les premiers jours de décembre, d'élaborer avec amour « son » menu et « sa » table de Noël, afin de satisfaire et d'émerveiller toute sa famille ? Autrefois, les repas traditionnels étaient relativement bien équilibrés sur le plan nutritionnel ; il n'en est plus de même aujourd'hui. L'homme moderne dispose plus que jamais de ressources abondantes et grâce à son imagination « redoutable » rompt sans difficulté cet équilibre afin d'accroître encore son émerveillement. De ce fait, bon nombre d'entre nous vont sûrement faire quelques excès, bien pardonnables ! Les plus jeunes se remettent plus facilement de ces surcharges alimentaires parce qu'ils peuvent dépenser physiquement une partie de cette énergie en dansant. Pour les autres, existe-t-il un moyen de partager la chaude atmosphère créée autour de la table sans pour cela sacrifier le confort digestif ?

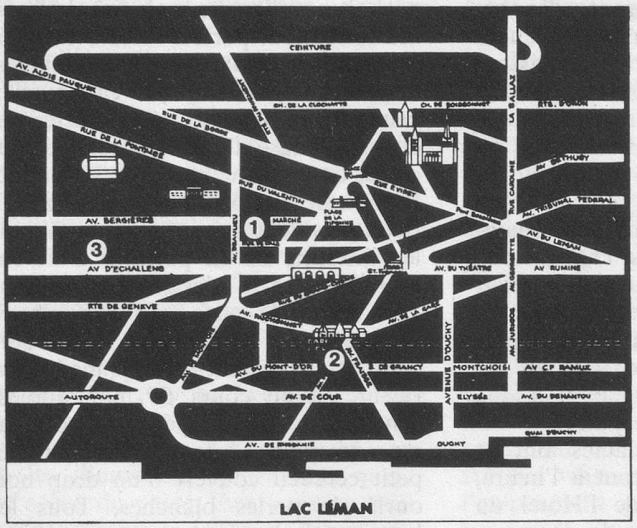
Le plus souvent, un menu de fête comporte de nombreux plats dont la plupart sont riches en graisses (charcuteries servies avec beurre, sauce mayonnaise, sauce à la crème fraîche, peau et jus de volailles, légumes glacés ; puis viennent les crèmes fouettées, pâtisseries garnies de crème au beurre, etc.). De tels menus sont « lourds » à digérer, car la présence de graisses en quantité excessive allonge considérablement leur temps de digestion. Pour se sentir « léger » en fin de repas, il convient donc de ne pas se servir trop copieusement des mets les plus gras. Il faut d'autre part veiller à votre consommation d'alcool. Les apéritifs « doux » et les « digestifs » ne sont pas les boissons les plus inoffensives, surtout si vous en consommez ce jour-là à titre exceptionnel. Leur digestion n'est pas simple et elles représentent un surplus calorique impressionnant (un cognac apporte autant de calories qu'un repas judicieusement équilibré).

Si c'est vous la maîtresse de maison, sachez qu'en dehors des plats «obligatoires » comme le plat de viande et sa garniture, toutes les fantaisies sont permises. Il vous suffira de faire un effort d'imagination pour présenter des entrées puis des desserts simples et réaliser tout de même de vrais repas de gala, faciles à digérer. Pour vos entrées, pensez à de petites coupes de crudités couronnées de crevettes non décortiquées, à des petits soufflés, puis des consommés divers. Pour vos desserts, des fruits frais joliment présentés seront les bienvenus : ananas farci, salade d'oranges, mousse au citron, mousse aux fraises, sorbets...

C'est une bonne façon de prendre soin de vos invités que de penser à leur confort digestif.

Il n'est pas de notre propos de parler d'interdits, car les joies de la table peuvent être excellentes dans la mesure où nous contrôlons notre comportement. Alors vivons pleinement ces fêtes de fin d'année autour de la table, en échangeant présents et souhaits tout en préservant notre bonne forme.

G. Osinga, diététicienne



Pharmacies Populaires

Ristourne 10 %

(Art. règl. exceptés)

Timbres PHAR-POP

Officines :

1 Rue de l'Ale 30
22 38 61

2 Av. Fraisse 3
26 38 62

3 Av. d'Echallens 81
24 08 54

Livraisons rapides
à domicile

A vous tous de **60 ans** révolus et plus,

nous offrons un taux d'épargne spécial

Annoncez-vous à nos guichets
ou produisez votre livret par correspondance
avec une pièce d'identité.

CRÉDIT FONCIER VAUDOIS

gérant de la

Caisse d'épargne cantonale

Garantie à 100 % par l'Etat de Vaud

LAUSANNE et ses agences