Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 7 (1977)

Heft: 5

Rubrik: Les conseils du médecin : ne pas abuser

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

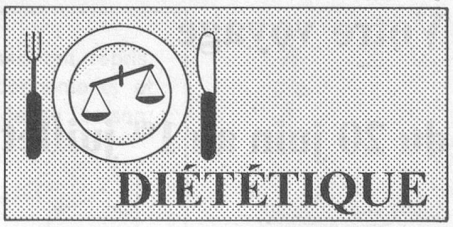
Download PDF: 12.07.2025

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

Ne pas abuser

Quel que soit le médicament, il faut prendre garde de ne pas en abuser, soit en en prenant trop, soit en en prenant trop longtemps.
Ce sont en général les calmants et les laxatifs qui donnent lieu à ces abus. Les calmants, et aussi les tranquillisants de toutes sortes, peuvent donner lieu à une accoutumance dangereuse et parfois irréversible. Un médicament, quel qu'il soit, a toujours des effets bénéfiques et des effets maléfiques, ces derniers faisant partie de ce qu'on appelle « les effets secondaires ». Il ne faut pas oublier qu'un médicament, une fois son action accomplie, doit être éliminé de l'organisme, et c'est alors que son action devient maléfique. L'élimination se fait par les reins et par le foie, et ces organes se fatiguent et vieillissent plus vite si on leur demande trop de travail. Les laxatifs, par exemple, qui peuvent sembler inoffensifs, sont susceptibles de provoquer, à la longue, des lésions rénales graves et irréversibles, c'est-à-dire incurables.
Il faut donc éviter à tout prix l'usage prolongé des pilules, sirops ou tisanes laxatives, et les remplacer par des produits inoffensifs tels que graines de lin, graines de psyllium, huile de paraffine, pruneaux secs trempés dans l'eau le soir et consommés le matin au réveil. Diminuer progressivement les laxatifs auxquels on s'est habitué et les remplacer peu à peu par ceux que je viens de citer. En plus, ce qui est excellent contre la constipation : faire régulièrement de la gymnastique ou mieux, quand c'est possible, de longues marches en plein air.
Courage, une fois la bonne résolution prise : il n'y a que le premier pas qui coûte.

Dr Dé



Les corps gras dans la cuisine

Dans l'art culinaire, une grande place est réservée aux matières grasses. En plus du fait qu'elles permettent certaines techniques de cuisson (les frictures), elles donnent aux mets un arôme spécifique, leur conférant un cachet particulier, propre à chaque cuisine régionale. Ainsi cuisine-t-on à l'huile d'olive sur le pourtour de la Méditerranée, utilise-t-on du beurre en Normandie, le saindoux dans l'Est de la France, etc.

La diversité
Les corps gras, appelés scientifiquement lipides, sont un ensemble de produits très divers. On les trouve dans la partie grasse des animaux : lard, saindoux, suif, panne, graisse de baleine. Le lait est aussi riche en matières grasses : on l'écrème, et puis on baratte cette crème pour en faire le beurre... Le règne végétal nous donne également un grand choix de corps gras : huile d'olive, de sésame, de blé, de maïs, d'amande, d'arachide. On presse la noix de coco.
L'industrialisation a permis la confection de nouveaux produits : la végétaline, contenant 90 % de graisse de coco ajoutée à 10 % d'huile de palmiste, et les différentes margarines, produits de qualités très diverses. La loi exige simplement que ce soit un mélange de graisses comestibles, contenant de l'eau et se rapprochant du beurre par la consistance et la couleur. Les margarines ordinaires, à part les margarines de régime, préparées avec des matières grasses ayant certaines propriétés, sont moins chères que le beurre, étant fabriquées à partir des matières grasses les moins coûteuses. Le pouvoir calorique des deux produits (beurre et margarine) est identique.

Que choisir ?
Pratiquement, on a avantage à utiliser en cuisine plusieurs produits. Supportant bien la friture : les huiles d'olive, d'arachide, le suif, le saindoux, la végétaline. Il faut veiller à filtrer soigneusement le bain, le conserver dans des récipients propres, profonds, à l'abri de la lumière, au frais. Il faut le changer complètement toutes les 4 à 6 fois. Le choix se portera donc sur une matière grasse bon marché. La végétaline est actuellement très bien considérée : étant plus fluide, elle permet un meilleur égouttage des aliments, qui sont donc moins gras et moins caloriques. Les huiles de tournesol, de maïs, supportent les températures de 160° ; on peut les utiliser pour les grillades, mais il faut rester attentif au fait qu'elles ne fument pas, signe qu'elles se décomposent.
Les huiles ne supportant pas la cuisson, très délicates, à consommer crues, sont les huiles de carthame ou de chardon, de noix, de germe de blé. Selon le professeur Trémolières, d'une manière générale, une graisse est d'autant plus facile à digérer qu'elle est plus fluide à 37°. Vient en tête le beurre, puis les différentes huiles, et le saindoux, qui est finalement plus digeste que la margarine.

La ration
Les matières grasses sont des aliments très caloriques dont il ne faut pas abuser : 20 à 30 g de beurre par jour, et 20 à 30 g d'huile, ce qui équivaut à 2 à 3 cuillerées à soupe. La cinquantaine passée, choisir de préférence l'huile de tournesol, pour son action préventive des maladies cardio-vasculaires.
Lorsqu'on élabore ses menus, ne pas oublier qu'une friture apporte en un seul repas la totalité de la ration d'huile journalière ; qu'une ration de mayonnaise la dépasse, et qu'une sauce à salade peut se faire sans huile. Et si l'on veut manger moins gras, il faut penser que certains aliments **cachent** eux-mêmes des matières grasses : charcuterie, viandes, jaune d'œuf, fromage, fruits oléagineux.
L'utilisation judicieuse des corps gras signifie donc de savoir les choisir et de modérer leur emploi.

Sylviane Corfu-Martin
diététicienne

ASCENSION !
4 jours du 19 au 22.5.77
EN AUTOCAR GRAND CONFORT

ÉVASION ! dès Fr. **415.—**
Venise - Paris - La Hollande
La Camargue - La Côte d'Azur
Tout compris

1188 Gimel
Tél. (021) 74 35 61

1005 Lausanne
Marterey 15
Tél. (021) 22 14 42