Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 8 (1978)

Heft: 5

Rubrik: De notre rédaction de Genève

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

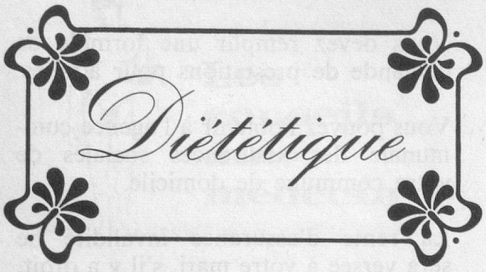
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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

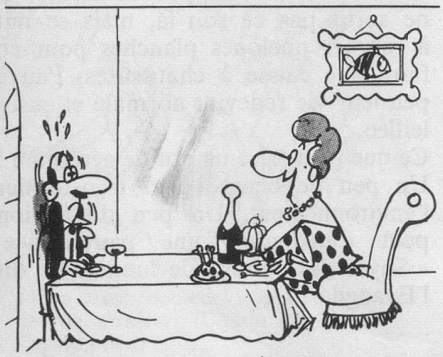


Les produits diététiques pour diabétiques

Le diabète est une maladie fréquente, caractérisée par un manque d'insuline, hormone produite par le pancréas. Le rôle de cette hormone est de permettre le passage du sucre dans les cellules pour produire l'énergie. Souvent, le diabétique a recours aux piqûres d'insuline ou aux comprimés; mais dans tous les cas, le premier traitement est le régime. Celui-ci doit être limité en sucre et produits sucrés, ainsi qu'en féculents (pain, pâtes, riz, semoule, farine, pommes de terre...).

Les produits de remplacement
Divers produits de remplacement ont été mis en vente, afin de procurer aux diabétiques des saveurs sucrées, dont il est difficile de se passer, produits destinés à faciliter le régime. Cependant, leur utilisation ne résout en rien les problèmes de discipline et de volonté, indispensables pour suivre tout régime.

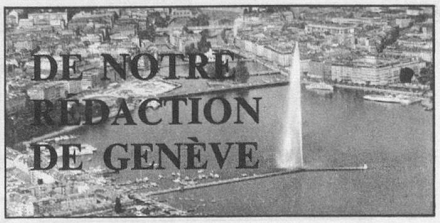
Les édulcorants artificiels
Les seuls produits diététiques qui n'apportent ni sucre, ni calories sont les édulcorants artificiels (saccharine et cyclamates tels qu'Assugrin, Sucaryl, Hermesetas, Zucrinet, Ilgonettes...).



— Toi, tu es au régime! (Dessin de Hervé-Cosmopress.)

Autres produits
Les boutiques de diététique proposent une gamme étendue de produits dit «pour diabétiques»: bonbons, chocolat, biscuits, confiture, miel... Ces produits ne sont pas indispensables aux diabétiques, beaucoup d'ailleurs s'en passent fort bien. Il faut souligner que sont souvent ajoutés à ces produits des dérivés du sucre, comme le fructose, le lévulose ou encore le sorbitol. Ces substances n'ont apparemment pas besoin d'insuline pour être assimilées, mais elles apportent toutes autant de calories que les produits normaux qu'elles veulent remplacer et imiter. Notons aussi qu'un excès alimentaire de sorbitol produit des diarrhées et des crampes abdominales. Raison de plus pour limiter la consommation de tous ces produits.
Il convient donc de lire attentivement la composition des aliments et de ne pas les acheter systématiquement parce qu'ils sont dits «pour diabétiques» ou recommandés par la vendeuse.
De plus, certains de ces produits (chocolat, cake, biscuits) sont très riches en graisses; la quantité de celles-ci dépasse généralement celle des produits équivalents normaux. Ils apportent donc beaucoup de calories et sont néfastes à la santé. Il en est de même des bières «pour diabétiques» qui sont, il est vrai, relativement pauvres en sucres, mais plus riches en alcool que les bières normales. Elles ne doivent donc pas être consommées par un diabétique.
En revanche, il faut mentionner quelques produits bien particuliers qui peuvent être utilisés pour varier le régime et faciliter la vie du diabétique. Ce sont, par exemple, des yogourts diététiques, des conserves de fruits sans sucre et des boissons strictement édulcorées. Il existe aussi des poudres pour crèmes ou flans, sans sucre, ainsi qu'un soda fait d'eau minérale et d'essences naturelles de fruits. Mais l'achat de ces produits ne doit pas se faire au détriment d'aliments essentiels comme des produits laitiers, des œufs, des légumes, des fruits et de la viande. Le prix de ces articles est souvent très élevé. D'autre part, le diabétique ne doit pas penser que, puisque c'est un produit qui lui est destiné, il peut en consommer tant qu'il en veut. Cela rend souvent le traitement inefficace. En aucun cas, ces produits ne peuvent guérir le diabète, ni même l'améliorer.
Il est facile de réaliser un régime diabétique avec les aliments habituels, sans avoir recours à des produits spéciaux, tout à fait superflus et onéreux.

M. Cudre-Mauroux



Qu'est-ce que l'AMCF?

Qui l'aurait supposé? En 1971, l'Office fédéral de statistiques recensait déjà à Genève 6000 foyers comptant un seul parent: pour 5000 d'entre eux il s'agissait de la mère, pour les 1000 autres, du père. Parmi ces foyers, 90 % avaient des enfants d'âge scolaire, entre 4 et 18 ans. Pour ces milliers de femmes (2/3 de divorcées, 1/3 de veuves et de mères célibataires) et d'hommes se pose chaque jour, en plus du drame personnel dans lequel ils se débattent ou des séquelles de celui-ci dont ils souffrent encore, ce problème presque insoluble consistant à recréer un équilibre de vie familiale, à établir et à maintenir un mode de relation parent seul/enfant(s) qui soit satisfaisant. Car c'est bien une gageure que de tenter de satisfaire les légitimes demandes affectives de ces derniers sans se laisser « dévorer » par eux, de se préserver un minimum de vie personnelle tout en compensant, dans la mesure du possible, le vide créé par l'absence de l'autre. Quelle que soit la cause de la solitude — veuvage, divorce, séparation, abandon — c'est assumer seule ce qui normalement se partage: responsabilités, pouvoir de décision, soucis d'argent et de santé, joies et tristesses, projets, démarches... Comment ne pas se laisser submerger par les tâches matérielles, garder son équilibre, résister au chagrin, au surmenage; comment mieux connaître ses droits et réorganiser sa vie sans se mettre à l'écart des autres? Tant de questions douloureuses et de problèmes difficiles à résoudre, qui se retrouvent dans l'essentiel malgré les particularités des cas.

S'accrocher
L'Association des mères chefs de famille (AMCF, rue du Village-Suisse

14) n'a pas pour but de fournir des réponses toutes prêtes, mais d'aider les intéressées à faire face à leur situation. Mieux armées parce que mieux informées, plus agissantes parce que sorties de leur isolement, plus courageuses parce que d'autres le sont aussi, les membres de l'Association sont en train de découvrir ensemble que la vie peut encore apporter quelque chose à celles qui « s'accrochent ».

L'AMCF compte actuellement une centaine de membres, appartenant aux couches moyennes et comprenant un nombre important d'étrangères. Elle entre dans sa seconde année d'existence à Genève, précédée de peu — un an — par la création à Lausanne d'un organisme identique avec lequel des contacts ont d'ailleurs été pris.

« Trouver une possibilité de contacts, d'amitié et de défense sociale. S'informer. S'aider soi-même en aidant les autres, voici ce qu'offre l'Association », nous a précisé Françoise Kobr qui en fut l'instigatrice, avec trois autres personnes. Psychologue, Françoise Kobr a assumé auparavant pendant deux ans, au sein de l'Ecole des parents, la responsabilité de groupes de rencontre pour « parents seuls ». Aucun père n'y ayant en fait participé, l'appellation a été modifiée par la suite en conséquence. Il existe d'ailleurs à Genève une association de défense juridique qui a été créée par des pères divorcés ; leurs difficultés sont souvent de nature assez différente.

— Y a-t-il encore des groupes de « parents seuls » à l'Ecole des parents ?

— J'en ai créé un nouveau cette année, centré sur la vie familiale après le divorce.

Désir de partage

— Comment l'AMCF s'est-elle constituée ?

— Etant veuve et mère de deux enfants, je désirais partager ce que je vivais avec d'autres femmes ayant connu la même épreuve. Mais j'avais ressenti par ailleurs très fortement, avec quelques collègues et amies, le besoin de placer le groupe de parents seuls sur un autre niveau. En plus d'un échange amical sur le plan éducatif, une entraide pratique nous est apparue indispensable. L'expérience que nous faisons depuis le début 77, au travers de beaucoup de tâtonnements, est extrêmement formatrice et riche.

— De quoi s'agit-il concrètement ?

— D'épauler les femmes aux prises avec des problèmes juridiques, pédagogiques, psychologiques et sociaux de tous ordres. Pour cela, les informer, leur donner des possibilités de contacts, les aider à se défendre.

Information. Apprendre à mieux connaître et utiliser l'équipement social local. S'entraider en bénéficiant des expériences faites individuellement. Pratiquement, cela revient à :

organiser des rencontres mensuelles, avec l'aide d'un spécialiste, sur un thème donné : impôts — pensions alimentaires — vacances des enfants — absence du père — recyclage — décès de la mère...

préparer un fichier d'adresses importantes à connaître et un guide pratique à l'usage de la mère chef de famille.

Contacts. Sortir de sa solitude. Se retrouver d'emblée sur un plan d'égalité face à d'autres femmes ayant connu ou connaissant des difficultés semblables et qui parlent donc le même langage. Il existe :

une permanence téléphonique (pendant les heures de bureau), No 20 78 11 ;

un lieu de rencontre, ouvert le samedi après-midi de 15 h. à 18 h. ;

des possibilités d'entraide par quartier grâce à des responsables, les « piliers » de l'Association ;

un « troc » de services : garde des enfants — organisation de loisirs et vacances en commun...

Défense. Sur le plan personnel, aider chacune à connaître ses droits et à en user à bon escient. Au plan collectif, informer les autorités de nos besoins par des démarches, motions, collectes de signatures... L'un de nos buts est d'obtenir une amélioration en ce qui concerne les impôts. Il s'agit non pas de revendiquer, mais de parvenir à une remise en question de certaines données sociales essentielles.

— Ne vivez-vous pas en circuit fermé ?

— Nous n'avons rien d'un club de femmes repliées sur elles-mêmes. Au contraire, toucher du doigt le fait que l'on n'est pas seule dans le malheur provoque une ouverture aux autres. Parler de ses soucis, c'est les alléger ; constater que d'autres ont « remonté la pente », c'est reprendre confiance. On ne sort d'une période de crise et de deuil qu'en se donnant ; ainsi on se restructure soi-même. Il reste que nous avons beaucoup à apprendre, en particulier une technique d'écoute et d'entretien à mettre au point, un travail « d'accompagnement » des cas les plus lourds à effectuer entre nous. Les tâches ne manquent pas. En particulier, nous allons devoir former un groupe capable de répondre aux sollicitations des mass média, car l'Association est de mieux en mieux connue. Tant mieux !

O. B.

Calendrier social

Rencontre et réflexion

Ce mouvement est ouvert à toutes les femmes, dans une perspective d'éducation permanente. Par une participation active et la réflexion en commun sur des sujets très variés — actualité politique et sociale, adolescents et société, psychologie... — il se propose de les amener à mieux assumer leurs responsabilités dans la vie : famille, travail, milieu et environnement. En plus du travail de groupes, il organise des sorties et des rencontres amicales. S'adresser à B. Magny, chemin des Verjus 62 A, 1212 Grand-Lancy.

« Le Point » au service des jeunes

Quatre travailleurs sociaux, affiliés administrativement au service de Protection de la jeunesse, sont à la disposition de tout jeune de moins de 20 ans rencontrant des difficultés d'ordre familial, scolaire, professionnel, social, et qui ne veut — ou ne peut — s'adresser aux institutions officielles. Ils proposent aide, conseils, dialogue, informations, le tout gratuitement, et s'offrent à rencontrer ces jeunes à l'endroit de leur choix, en leur garantissant une totale discrétion. Une permanence est assurée quotidiennement de 17 h. à 19 h. 30 au No 2 de la rue Dubois-Melly, tél. (022) 28 08 58.