

Les conseils du médecin : quelques problèmes de nutrition

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **14 (1984)**

Heft 6

PDF erstellt am: **06.08.2024**

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.

Les conseils du médecin



Docteur Maurice Mamie

Quelques problèmes de nutrition

Je me suis inspiré d'un travail récent provenant des services de gériatrie du professeur Junod, de Genève.

Sur un collectif de 216 personnes de 65 à 80 ans, 26% ont un apport en protéines et en calories se situant en dessous des besoins recommandés.

Observation confirmée par Loizeau, qui note des signes de carence en protéines chez le 48% des vieillards admis à l'Hôpital de Genève.

Les protéines représentent le matériau de base de l'organisme. Elles entrent dans la composition de tous les tissus. Chaque jour, un individu de 65 kg perd environ 22 g de protéines. L'apport protidique correspond grosso modo à 1 g par kg, soit de 55 à 70 g par jour.

Toutes les protéines n'ont pas la même valeur biologique, qui dépend de leur teneur en acides aminés essentiels, au nombre de 8. Ceux-ci doivent être fournis par l'alimentation parce que l'organisme n'est pas capable de les synthétiser. En outre, ils doivent se trouver dans des proportions équilibrées. Si l'un des 8 manque, ou se trouve en quantité insuffisante, les autres ne pourront pas être utilisés. L'albumine du blanc d'œuf a la valeur biologique la plus haute. Viennent ensuite les viandes et les produits laitiers. Il s'agit donc de protéines d'origine animale. Les légumineuses, fayots, pois

secs, lentilles, cassoulets fournissent également des acides aminés essentiels dans des proportions satisfaisantes. Les céréales, quant à elles, sont souvent carencées en un ou l'autre de ces composants, d'où la nécessité pour les végétariens d'associer aux céréales des légumineuses, ce que font d'instinct les peuples des pays en voie de développement: couscous et pois chiches dans le Maghreb, riz et lentilles aux Indes, maïs et haricots secs en Amérique du Sud. La malnutrition protéocalorique se traduit cliniquement par de l'apathie, de l'asthénie, par des troubles digestifs et de la constipation. La peau

devient fine et sèche, les cheveux sont fins et cassants, les ongles friables. Dans le sang, on constate une baisse du taux des protéines totales et plus particulièrement de l'albumine. Les mécanismes de défense immunitaires sont perturbés, d'où susceptibilité plus grande aux infections. Le squelette présente une ostéoporose, avec les risques qui lui sont inhérents, par exemple, les fractures du col du fémur si fréquentes chez les gens âgés. Parmi les causes de cette malnutrition, il faut noter l'isolement, les difficultés à se déplacer et à faire des emplettes, le désintérêt de la nourriture; l'horaire des repas n'est souvent pas respecté. Assez fréquemment, le mauvais état de la denture rend la mastication difficile.

L'apport d'un supplément protéique sous forme de boissons à base de lait en poudre, d'œuf, d'eau, aromatisées à la vanille, pour ne citer qu'un exemple, corrige le taux de l'albumine sanguine, améliore l'état général, redonne des forces, et, par conséquent, raccourcit la durée des hospitalisations.

En résumé, soyons très attentifs à l'état de nutrition de nos patients âgés.

D^r M. M.

(Réf.: A. Bruyère, Ch. H. Rapin, A. Feuz. Revue thérapeutique 1021, décembre 1983).

Existe-t-il des aliments cancérigènes?

On entend souvent dire que tel ou tel aliment ou additif est cancérigène. En effet, des expériences faites sur des animaux ont révélé l'effet carcinogène de nombreuses substances également contenues dans l'alimentation humaine. De plus, on a constaté que les types de cancers variaient selon le mode de vie et les habitudes alimentaires des différentes civilisations. Le cancer de l'estomac, par exemple, est fréquent au Japon, alors qu'il ne joue plus de rôle important en Europe et aux Etats-Unis.

La ligue contre le cancer insiste sur le fait que l'état actuel des connaissances ne permet pas encore de recommander des mesures concrètes propres à éviter un cancer, de proposer en quelque sorte un «régime anti-cancer». D'une part, parce que les recherches dans ce domaine n'ont pas encore donné de résultats probants, d'autre part parce que les prescriptions actuelles écartent déjà largement tous les risques connus. Il est probable que les conseils alimentaires pour lutter contre de nombreuses autres maladies ont aussi un effet préventif contre le cancer: consommer moins de graisses (attention aux graisses dites «cachées»!) et davantage de fibres alimentaires (appelées aussi «substances de ballast»), composer des repas équilibrés, manger et boire raisonnablement.

Ligue suisse contre le cancer

fortes
Contre les douleurs

prenez donc: **Le Baume du Tigre**
rhumatisme, arthritisme, névralgie, migraine, goutte, douleurs aux disques vertébraux, sciatique, lumbago, blessures dues au sport, toux, rhume, bronchites.

En vente dans les pharmacies et drogueries sous forme de pommade ou d'huile.

