**Zeitschrift:** Générations : aînés
**Herausgeber:** Société coopérative générations
**Band:** 29 (1999)
**Heft:** 4

**Artikel:** Le secret de la vie harmonieuse
**Autor:** Manevy, Jean-V.
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-827746

**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:** 02.07.2025

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

Dessin Pécub

# Le secret de la vie harmonieuse

**Les médecines naturelles fleurissent au printemps. Surtout dans le domaine du «savoir-manger». Ce qui, pour les nutritionnistes, n'est pas seulement se nourrir, mais l'hygiène de la vie. Tout a commencé il y a plus de deux mille ans au cœur de la Méditerranée, en Crète.**

Île bénie des dieux, la Crète est un immense jardin naturel où poussent les plus beaux légumes, où les plus belles vignes produisent les meilleurs vins. Les habitants sont beaux. Tout au long de l'histoire, les peintres les montrent souriants, élégants et d'une stupéfiante jeunesse. Ces qualités, les spécialistes de la nutrition vont, deux mille ans plus tard, les attribuer à la qualité des fruits et légumes que font pousser les Crétois. Leur mode de vie a été baptisé le «régime crétois».

## Recettes de longévité

Un nutritionniste de renom, le docteur Jean-Marie Bourre, académicien français de médecine, a dressé la liste des vertus du régime crétois adapté à la vie moderne.

– Les publications scientifiques reconnaissent ses effets favorables sur la prévention des maladies cardio-vasculaires et aussi des cancers. Le régime crétois est bon pour le cœur, les vaisseaux et permet de vieillir harmonieusement.

– On attribue surtout le «miracle crétois» à l'huile d'olive consommée en abondance. Une huile réputée «vierge».

– L'huile d'olive protège certaines substances produites par l'organisme (les polyphénols, les tanins du vin), qui ont des propriétés antioxydantes et protègent donc l'organisme des usures du temps.

– D'autres antioxydants sont également produits par certains dérivés de l'huile de colza. Des dérivés qui se trouvent aussi dans les poissons gras. Ce qui explique que ceux-là soient admis au régime crétois.

– Les œufs figurent en abondance au menu crétois. Les œufs crétois ont la réputation d'être les meilleurs du monde, parce que les poules sont élevées de façon naturelle. Là-bas, on ne les met pas en batterie, on ne les gave pas de grains et de farine, on les laisse courir en pleine nature, libres, comme dans les basses-cours d'autrefois.

– Pourquoi le régime crétois est-il le meilleur? En plus de l'huile d'olive, il y a les huiles de colza et de noix. On mange beaucoup de poissons gras, sauvages, au lieu de poissons d'élevage. Or ces poissons gras sont riches en acides gras appelés Omega 3.

– Les acides gras Omega 3 ont la propriété de faire baisser le taux des triglycérides dans le sang. Transporteurs du cholestérol, les triglycérides contribuent à entretenir dans l'organisme les facteurs d'embonpoint: huiles et mauvaises graisses. L'industrie pharmaceutique utilise les Omega 3 pour la fabrication des médicaments antitriglycérides.

## Comme les Crétois

– Les Crétois mangent peu de viande. Mais est-ce un bien? Oui, répondent les nutritionnistes, dans la mesure où ils mangent beaucoup de fruits et de légumes fournisseurs de fibres (indispensables au bon fonctionnement de l'intestin) et certaines vitamines du groupe B, véritables «antidotes» aux maladies vasculaires.

– Du fromage, des laitages riches en calcium. Mais peu d'alcool. Les Cré-

tois, au contraire des Anglo-Saxons, ne boivent pas une bouteille d'alcool le samedi soir, mais un simple verre de vin à chaque repas.
– Le «secret» crétois: manger un peu de tout à condition que cette alimentation soit saine et traditionnelle.
– Obésité, pas de panique. Lorsque l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) a lancé, il y a quelques mois, son cri d'alarme face à la montée de l'obésité, c'est aux enfants et aux adolescents qu'elle pensait en priorité. Car ce sont les jeunes générations qui sont menacées par «l'épidémie d'obésité». Les obèses sont les victimes de la mondialisation d'un phénomène américain. C'est aux USA, en effet, que l'on a d'abord assisté à l'invasion des rues par les obèses. Des jeunes gens et des jeunes filles qui s'alimentent de sandwiches à la viande grasse, boivent des sodas riches en sucre. Et il y a le «grignotage» devant la télévision. Le phénomène américain est observé de longue date. Motif du cri d'alarme de l'OMS: l'apparition de l'obésité chez les jeunes générations des «pays émergeants», ces pays, ces régions qui, après la misère, les restrictions, sont enfin parvenus à la satisfaction des besoins essentiels. Malheureusement, en même temps que le progrès, la télévision arrive. Les «pauvres» voient les riches jouir de la vie facile, fréquenter les «fastfood». Et la publicité fait le reste: l'obésité arrive. Et la jeunesse est frappée en priorité (diabètes juvéniles, accidents cardiaques prématurés). Quant aux plus âgés, ils sont jusqu'à présent épargnés. Le modèle américain ne les a pas encore touchés, et même si leur silhouette s'enrobe en même temps que passent les années. Mais embonpoint n'est pas obésité; c'est chez eux une protection sur le chemin de la longévité. Et maigrir devient un danger, tous les médecins le disent. Alors, pas de panique. Une alimentation correcte, «crétoisée», admet quelques bourrelets. Au contraire, c'est à la «maigritude» qu'il faut faire attention. La mode taille fine à partir d'un certain âge est aussi dangereuse que la mode de la «mal-bouffe» du modèle américain.

**Jean-V. Manevy**

## Les clefs du vieillissement réussi

«Nutri-News» est publié par l'industrie laitière française. Il n'est donc pas surprenant d'y trouver le conseil de boire beaucoup de lait et de manger yoghourts et fromages. Mais le Dr Jean-Marie Bourre donne sa caution aux conclusions de Nutri-News, ce qui permet de suivre ses conseils.
– **Protéger le cerveau** grâce à des vitamines antioxydantes du groupe E (salades vertes, germes de blé) et celles du groupe B, notamment l'acide folique qui protège des anémies.
– **Alimentation.** Elle doit être riche et suffisante. Nutri-News insiste sur ce fait, car il arrive «trop souvent» que l'âge s'accompagne d'une perte d'appétit, ce qui est un péril aux conséquences sérieuses. Manger, bien manger, est l'une des clefs du «vieillissement réussi».
– **Se faire plaisir** en s'efforçant de prendre ses repas devant une table bien dressée, agréable, sans oublier les ingrédients du goût: saler, épicer, sucrer. Et bien sûr, le verre de vin rouge quotidien dont l'effet bénéfique sur la santé est aujourd'hui mondialement reconnu. Mais pas plus d'un verre.
– **Des calories.** Les femmes en exigent de 1600 à 2000 par jour. Aux hommes, il en faut 2000 à 2400. Pour cela, on doit manger de tout.
– **Pas d'interdits** (sauf impératif médical). On évite de se priver de matières grasses; en quantité raisonnable, elles donnent du goût aux aliments, elles apportent certaines vitamines et acides gras essentiels, qui alimentent le sang et sont rejetés dans les urines.
– **Protéines.** L'organisme en exige un gramme par kilo de poids et par jour. Une personne de 65 kg exige 65 grammes de protéines par jour, surtout des protéines d'origine animale (viande, poisson, œufs, yogourts). Une seule ration de viande est suffisante. Pour disposer d'une telle ration quotidienne de protéines, il est recommandé d'enrichir les menus avec du lait écrémé (même en poudre), du gruyère râpé, du jaune d'œuf cuit. On trouve 8 à 10 grammes de protéines dans 50 grammes de viande ou de poisson, un œuf, 1/4 de litre de lait, 90 grammes de fromage blanc, 35 grammes de gruyère ou deux yogourts.
– **Calcium.** L'organisme l'exige, de l'adolescence aux plus grands âges. Il est fourni, pour l'essentiel, par les produits laitiers et les fromages. En pratique, pour vieillir avec succès, il faut chaque jour, au choix: 1/4 de litre de lait, deux yogourts ou 300 grammes de fromage blanc.
– **Les fibres** sont nécessaires au bon fonctionnement du transit intestinal. Contre la constipation, les remèdes naturels sont: légumes, fruits, pain, céréales. Ils évitent les laxatifs.
– **Boire:** deux litres et demi d'eau par jour. De l'eau du robinet tout simplement. Sinon, tisanes, thé léger, lait. Avec l'âge, les pertes en eau augmentent, tandis que la sensation de soif diminue.

**J.-V. M**