Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 30 (2000)
Heft: 5

Artikel: Mangez équilibré, c'est bon pour la santé!
Autor: Probst, Jean-Robert
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826431

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: 15.07.2025

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

Mangez équilibré, c'est bon pour la santé!

Selon les spécialistes, le corps humain est «fabriqué» pour vivre jusqu'à 120 ans. Le but n'est évidemment pas de jouer les prolongations, mais de bénéficier d'une bonne qualité de vie. Voilà pourquoi il faut soigneusement choisir ses aliments. Comme l'amour, la prévention passe par l'estomac.

Pour fonctionner normalement, notre corps a besoin d'un certain nombre de calories par jour: 2400 à 30 ans, 2000 à 60 ans, etc. Mais ce carburant doit être bien assimilé par notre organisme et, surtout, il doit répondre à un certain nombre de critères. Prenez une voiture: si vous faites le plein du réservoir avec de l'essence impure et que vous lui administrez de l'huile de mauvaise qualité, le moteur va s'encrasser, crachoter et elle finira par tomber en panne. Notre corps ne réagit pas différemment! Pour éviter le coup de la panne, il faut donc doser son alimentation. Les sucres, les graisses, les protéines, les vitamines, le fer, les fibres, les oligo-éléments sont indispensables au corps humain. Le tout étant de trouver le meilleur équilibre. Avec l'âge, l'appétit peut s'émousser. C'est la raison pour laquelle, les repas doivent rester une fête pour les yeux et les papilles. Tous les sens doivent être sollicités, pas seulement le goût, mais également l'odorat, la vue, l'ouïe et le toucher. Chacun sait qu'un repas partagé avec des convives a une autre saveur qu'une assiette avalée en solitaire sur un coin de table.

Pour éviter les carences nutritionnelles, trop fréquentes à partir d'un certain âge, il est vivement conseillé de prendre trois vrais repas par jour, sans négliger le petit déjeuner. Un dicton populaire dit qu'il faut «déjeuner comme un roi, dîner

Dix conseils pour bien vivre

1 **Les vitamines** – Les vitamines de la bonne humeur (groupe B) sont un bon complément. On les trouve dans les germes de blé, la mélasse noire et la levure de bière. Attention, un surplus de vitamine C peut provoquer l'hypoglycémie.

2 **Prévention du cancer** – Les crucifères (choux, chou-fleur, choux de Bruxelles, chou rouge, choucroute, absorbés trois fois par semaine, produisent des nidoles qui ont un effet préventif sur le cancer, des intestins notamment.

3 **Maladies cardio-vasculaires** – Le cholestérol a ceci de sournois qu'il ne se décèle pas. Parmi les matières grasses les plus recommandées, citons l'huile d'olive, de colza, de soja, de noix. Il faut varier le choix pour couvrir les besoins.

4 **Consommation de sel** – Evitez l'excès de sel. Les aliments que l'on consomme en contiennent. On en trouve dans les fromages, les légumes, etc. Il existe du sel sans sodium, mais avec potassium, dont le goût ne convient pas forcément.

5 **Valoriser les épices** – Les épices ont beaucoup de goût et sont plus saines que le sel. On choisira les currys, mais aussi les fines herbes comme le persil, l'aneth, la ciboulette, le basilic, etc., riches en sels minéraux et en vitamines.

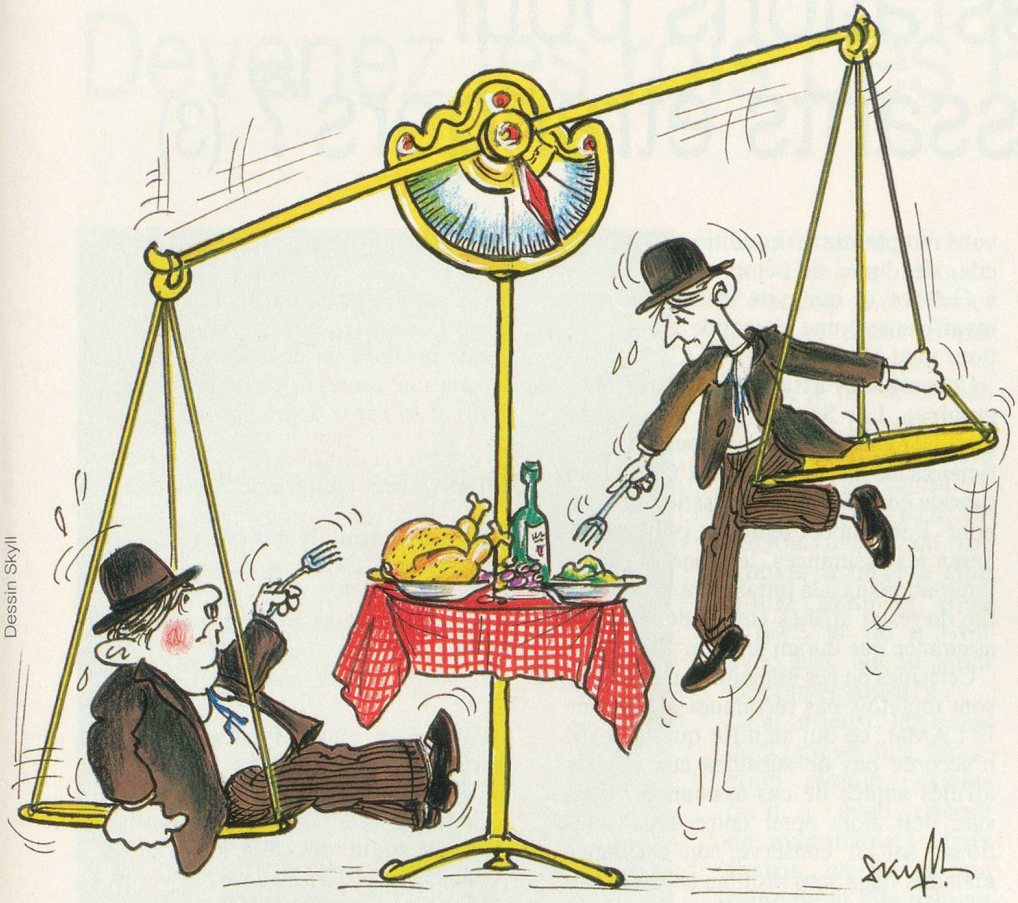
6 **Prévenir l'ostéoporose** – Il faudrait absorber trois ou quatre produits laitiers par jour pour prévenir l'ostéoporose. On trouve du calcium dans les produits laitiers, mais aussi dans les œufs, les poissons, les viandes et les légumes.

7 **Légumes frais** – Choisissez les légumes frais du marché. Dans les grandes surfaces, les légumes perdent peu à peu leurs propriétés premières. Les légumes rapidement surgelés conservent les vitamines et les sels minéraux essentiels.

8 **La notion de plaisir** – Il n'y a pas d'aliment sain ou malsain, tout est question d'équilibre. Eviter les fast-food, la teneur en sel et en matière grasse des aliments est très importante et la teneur en fibres et en vitamines très pauvre.

9 **Buvez beaucoup** – En Suisse, les personnes âgées ne boivent pas assez. Un à deux litres par jour sont nécessaires à l'organisme. Attention: l'alcool se transforme en graisse! Mais un verre de vin rouge par jour n'est pas à écarter.

10 **Le lait de poule** – Un décilitre de lait, un œuf frais, deux cuillères à soupe de lait écrémé en poudre. Mélanger au mixer et ajouter, à votre convenance, un fruit, du café soluble, du chocolat en poudre, quelques gouttes de rhum ou de cognac.



Dessin Skyll

comme un prince et souper comme un pauvre!» Tout le monde ne suit pas ce conseil, loin de là. On a constaté que plus de la moitié des gens âgés se nourrissent mal à leur domicile, ce qui entraîne fatalement une dégradation de la santé.

Or, tous les spécialistes s'accordent à dire qu'une nourriture équilibrée est un gage de prévention contre les maladies dues à vieillesse, comme les cancers, les maladies cardio-vasculaires, l'ostéoporose, etc. Il n'est jamais trop tard pour bien se nourrir et la prise de conscience, même tardive, ne peut avoir que des effets positifs.

De plus, et il est important de le souligner, manger de manière équilibrée ne coûte pas plus cher que manger mal. Ce n'est qu'une question de bon sens et surtout de choix de nourriture. Il est plus judicieux, par exemple, de s'approvisionner au marché et d'acheter la quantité de produits nécessaires plutôt que de s'approvisionner dans une grande surface et de devoir ensuite jeter la moitié des aliments.

A ce sujet, il est important d'observer sérieusement la date limite des produits, de garnir intelligemment son frigo et surtout d'observer les mesures d'hygiène élémentaires. Même s'il est maintenu à une température de 5 degrés, un frigo peut être un réservoir de bactéries qui se propageront à grande vitesse, contaminant les aliments qui y sont entreposés. Des nutritionnistes et des diététiciennes sont prêts à vous aider. N'hésitez pas à leur demander conseil!

Jean-Robert Probst

Adresses utiles:

Espace prévention, Morges, Nicole Baudat, tél. 021/811 11 00. **Centre de prévention**, Yverdon, tél. 024/425 17 21. **Pro Senectute Vaud**, tél. 021/646 17 21. **Service de la santé publique**, Lausanne, tél. 021/316 42 09. **Policlinique de gériatrie**, Genève, tél. 022/809 82 11. **Objectif santé**, Genève. Tél. 022/344 25 19. **Association suisse pour l'alimentation**, Berne. Tél. 031/301 76 44.

Le menu d'un jour

Afin d'équilibrer votre organisme, il est important de consommer un certain nombre d'aliments au quotidien. Naturellement, vous n'absorberez pas la liste complète de ces aliments tous les jours, mais c'est parmi ceux-ci que vous choisirez en prenant garde, évidemment, de varier le menu, afin d'éviter la routine et de conserver le plaisir de la table.

Sources de protéines (2 fois par jour): lait en poudre, œufs, lait de poule, fromage, poisson frais, surgelés ou en conserve, viande et viande séchée, lentilles et autres légumineuses, germes de blé, pain mi-blanc ou complet, biscottes, cacahuètes.

Fruits et légumes crus de saison (2 fois par jour): jus de fruits ou de légumes, salade de fruits frais, salade de légumes.

Fruits et légumes cuits (2 fois par jour): compote de fruits, tarte aux fruits, potage, gratin de légumes et légumes cuits.

Sources de calcium (4 fois par jour): lait, lait en poudre, lait condensé, fromages à pâte molle, dure ou fondu, sardines en boîtes, amandes, noisettes, figues séchées, flan, crème dessert, frappé, yogourt.

Farineux (4 fois par jour): céréales en grains, semoule, flocons et farine, pain complet ou blanc, riz, pâtes, pommes de terre, châtaignes, biscuit, cake, brioche, tresse.

Matière grasse (3 fois par jour): beurre cru, margarine crue, crème, huile d'olive, de tournesol, de maïs, de colza.

Boissons (8 fois par jour): eau du robinet, eau gazeuse, infusions, thé, café, jus de fruits ou de légumes, bouillons, potages, limonades.

(Savourer la vie, *Poliger*, Genève)