

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 37 (2007)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Probiotiques : pour qui, pour quoi?  
**Autor:** Favre, Brigitte  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-826973>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.12.2024

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

nement de sa liberté, c'est choisir ses priorités et avoir une discipline de vie personnelle. C'est avoir des buts non seulement par rapport à soi, mais en relation avec le monde qui nous entoure. Vieillir harmonieusement, c'est toujours cultiver l'ouverture aux autres, au monde, à tout ce qui croît et se développe, c'est apprendre à s'émerveiller et pratiquer la gratitude pour tous les privilèges qui sont les nôtres.

## La capacité d'adaptation

Tout change très vite et l'une des caractéristiques du vieillissement, c'est la difficulté croissante à accepter ces changements. Pourtant, ils font partie de la réalité et il vaut mieux accepter ce qui est. A n'importe quel âge, il y a des éléments qui facilitent l'adaptation. Premièrement, il s'agit de renoncer à comparer ce qui était avec ce qui est aujourd'hui et ce qui sera demain. Le «bon vieux temps» n'a jamais existé sauf dans la mémoire sélective de ceux qui prennent de l'âge. Aujourd'hui, voilà le seul jour dont nous disposons avec tout ce qu'il apporte de beau, de bon à propos de quoi s'émerveiller et aussi avec tout ce qui pose question.

S'adapter, c'est manifester de la curiosité, de l'intérêt pour ce qui est et ce qui vient, c'est encore re-

de soi-même et des événements. Au lieu de se dire: «Je ne peux plus faire cela», ou «ça n'est plus de mon âge», ou encore, «les Jeunes nous rejettent», on peut se dire: «Je peux encore faire les choses que j'aime» ou: «L'âge est un état d'esprit avant tout!» Se désencombrer émotionnellement, c'est lâcher prise des ressentiments et des rancunes inutiles, c'est se souvenir que ce ne sont pas les circonstances extérieures qui me rendent heureux ou malheureux, mais bien ce que je fais de ces circonstances, comment je les accueille et les accepte.

Un vieil Indien des Andes, très expérimenté, répondait invariablement à ceux qui lui demandaient quel temps il ferait: «C'est un beau jour pour être vivant.»

Vieillir harmonieusement, c'est encore développer ses aptitudes à la générativité. Ce terme utilisé par le grand psychologue Erikson, signifie la capacité de transmettre à ceux qui nous suivent tout ce qui peut leur être utile et leur faciliter la vie toutes les fois que c'est souhaitable. C'est aussi la capacité de les aimer et de les accompagner sans attente et sans jugement.

Vieillir harmonieusement, c'est finalement «vieillir en pleine conscience», s'ouvrir à l'instant présent, même s'il existe une impression d'inachèvement: ne pas s'être marié, ne pas avoir eu d'enfants, ne pas pouvoir vieillir avec un conjoint, n'avoir pas exercé la profession qu'on aurait désiré. L'essentiel consiste à accepter sa trajectoire de vie en sachant qu'on a fait le mieux qu'on pouvait faire dans les circonstances du moment, à accepter sa vie en s'ouvrant à la compassion pour soi-même et les autres.

Vieillir en pleine conscience, cela ne commence pas à 65 ans, cela se prépare toute la vie, c'est l'un des plus grands défis de notre civilisation. ■

**Rosette Poletti**

## En forme

PAR BRIGITTE FAVRE

### Probiotiques

## Pour qui, pour quoi?

La santé vient de l'intestin, le monde scientifique s'accorde à le reconnaître. C'est la raison pour laquelle, on trouve des yoghourts avec des probiotiques, c'est-à-dire des ferments. La peau étant le reflet de l'intestin, voilà que des produits de beauté avec probiotiques font leur apparition.

L'état de la muqueuse intestinale, très fine puisqu'elle a 2 à 3 centièmes de millimètre d'épaisseur, mérite notre attention. Construite avec des acides gras poly-insaturés oméga 3, 6, 9 (qu'on trouve dans les huiles garanties de première pression à froid: noix, tournesol, olive), elle permet une élimination des selles, sans constipation ni diarrhée. En cas de constipation et de diarrhée, la flore intestinale n'est pas adéquate. Au lieu de fermentation, il peut y avoir putréfaction. C'est ici qu'interviennent les probiotiques des yoghourts du commerce (ou de laboratoires spécialisés), afin de pallier le manque d'équilibre.

Si un yoghourt de qualité par jour peut aider à reconstruire la flore intestinale, il faut aussi veiller à une alimentation équilibrée comprenant: salade en entrée avec une huile telle que mentionné ci-dessus, légumes, pommes de terre, céréales et légumineuses, viande et poisson, fromages frais, champignons, châtaignes, etc.

Introduire les probiotiques dans les produits de beauté, parce qu'ils font défaut dans l'alimentation, laisse donc songeur. La beauté vient de l'intérieur, dit-on... Je l'espère.

«Le bon vieux temps n'a jamais existé, sauf pour ceux qui prennent de l'âge.»

noncer à vouloir avoir raison! L'autre a une vision différente des miennes, à la bonne heure, voilà qui peut m'enrichir.

## Le désencombrement

Vieillir harmonieusement, c'est aussi apprendre à se désencombrer, à lâcher prise. Sur le plan matériel, cela signifie donner, se défaire de l'inutile, simplifier sa vie, sur le plan mental par tous les moyens. C'est dépasser les croyances limitantes à propos des autres,