

# L'appétit vient en mangeant...

Autor(en): **S.F.K.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2012)**

Heft 37

PDF erstellt am: **17.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-831541>

## **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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

# L'appétit vient en mangeant...

Les conseils pour maigrir prolifèrent dans les magazines. Mais avec l'âge, il est parfois plus difficile de se nourrir que de se priver. Les conseils de la D<sup>rsse</sup> Pauline Coti Bertrand, responsable de la nutrition clinique au CHUV.

## L'âge altère les papilles gustatives.

✓ Elles s'émeussent peu à peu. De plus, manger est à 80 % en lien avec l'odorat, un sens qui a tendance à diminuer progressivement dès 65 ans. D'où une perte parfois du plaisir de manger.

## L'estomac rétrécit avec l'âge.

✗ Le volume gastrique s'adapte à la quantité de nourriture que l'on ingurgite durant toute notre vie. Suite à une maladie temporaire, une personne jeune peut maigrir, mais elle retrouvera naturellement son poids préalable. Malheureusement, cette faculté – l'hyperphagie compensatrice – disparaît avec l'âge. Dans une situation identique, une personne âgée doit effectuer un véritable travail pour retrouver son poids.

## A 65 ans, on doit manger moins qu'à 40 ans.

✗ ✗ Une personne en bonne santé et qui bouge bien aura même besoin d'un peu plus d'énergie. De plus, le risque de maladie s'accroît avec l'âge. Il n'est donc pas inutile d'avoir une petite réserve, au mépris de la dictature de la minceur, véhiculée par les médias et qui fait des ravages aussi chez les seniors. En dessous de 1500 calories par jour, les besoins en vitamines et oligo-éléments ne sont pas couverts. De plus, le risque de dénutrition guette les seniors dès 70 ans. Ce mal, banalisé,

amène à perdre de la masse musculaire et s'ajoute encore au phénomène du vieillissement.

## Plutôt que de manger, il est préférable de prendre des vitamines et des oligo-éléments.

✗ Bien sûr, ces suppléments sont utiles lorsqu'un malade ne peut pas s'alimenter normalement. Mais attention! On ne connaît pas leurs incidences sur une personne à l'alimentation équilibrée. Certaines études semblent par ailleurs démontrer que les suppléments de vitamines anti-oxydantes, par exemple, seraient à l'origine d'une prévalence de cancers plus importante. Certes, l'apparition de certains cancers, comme celui du côlon par exemple, a bien diminué avec la vitamine E. Mais malheureusement, d'autres cancers comme celui de l'estomac étaient plus fréquents.

## J'ai 70 ans et je maigris chaque année d'un kilo depuis dix ans. Pas de quoi m'inquiéter pour si peu!

✗ Il ne faut pas banaliser la perte de poids, même infime. Ce phénomène, progressif et insidieux, conduit à la dénutrition s'il n'est pas traité. Un amaigrissement sans raison, même d'un kilo par an, ainsi qu'une perte prolongée de l'appétit doivent inciter à consulter un médecin sans tarder.

S. F. K.

## Six règles d'or pour stimuler la faim

- Bougez! En plus d'un meilleur coup de fourchette, vous gagnerez en masse musculaire, donc en mobilité et en autonomie.  
- Choisissez une grande assiette sans augmenter votre portion habituelle. Cela vous donnera l'impression d'avoir peu à manger.

- Cuisinez-vous un mets avec une seule épice, bien présente, plutôt qu'un cocktail de saveurs subtiles et complexes que vos sens ne peuvent plus détecter.  
- Fractionnez vos repas en plusieurs petites collations quotidiennes.

- Invitez vos amis à venir manger chez vous ou sortez au restaurant.  
- Variez vos repas le plus possible, et au restaurant, privilégiez le grand buffet à volonté, en vous servant une petite ration de chacun de vos mets préférés. Au final, vous aurez mangé davantage.