Les conseils du médecin : le régime du Troisième Age

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **1 (1970-1971)**

Heft 12

PDF erstellt am: **04.06.2024**

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.

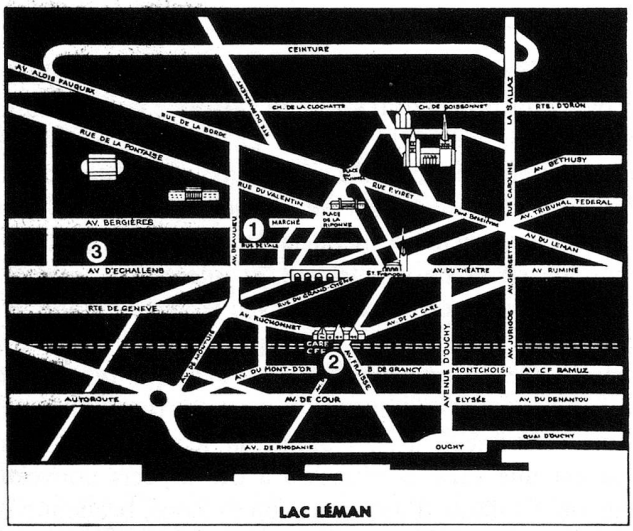
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Le régime
du Troisième Age

Dans nos derniers articles, nous avons souvent mis l'accent sur les erreurs de diététique commises par les personnes ayant passé la cinquantaine.
Aujourd'hui, nous voulons faire le point de la question et donner quelques conseils pratiques.
Les besoins nutritionnels d'une personne âgée sont fonction:
a) du poids et de la taille;
b) des modifications du système digestif;
c) des conditions de vie.

Poids et taille. En moyenne il faut compter 50 calories par jour et par kilo de poids. Ce qui fait, pour un adulte de 70 kg et de 1,70 m: 3500 calories par jour. Il faut que cette ration de calories soit apportée par un régime équilibré: ration de protides suffisante. En moyenne 150 g de viande par jour, maigre de préférence: poulet, veau, bœuf, cheval.
Les œufs peuvent être consommés à raison de 5 ou 6 par semaine. Il faut rejeter la vieille idée que les œufs sont mal tolérés par le foie.



Pharmacies Populaires

Officines:

1 Rue de l'Ale 30
22 38 61

2 Av. Fraisse 3
26 38 62

3 Av. d'Echallens 81
24 08 54

Ristourne progressive
de 7 ½ % à 10 % (Art. règl. exceptés)

Livraisons rapides
à domicile

Timbres PHAR-POP

Il faut au moins ½ l de lait par jour, pur ou aromatisé au café ou au cacao, car le lait apporte une quantité de calcium indispensable à cet âge en raison de la décalcification constante observée après la cinquantaine.
Le poisson est un excellent apport de protéines avec du phosphore. Une ou deux fois par semaine, en filets.
Les légumes doivent être consommés en évitant ceux à grosses fibres (radis, céleris, choux, navets). Il en faut au moins 300 g par jour pour couvrir les besoins de l'organisme.
Les féculents doivent faire partie du régime alimentaire. Se rappeler que le riz en est le plus digeste.
Au moins 150 g de fruits par jour sont nécessaires.
Les matières grasses, si elles doivent être diminuées, ne doivent pas être absentes. Le beurre, la crème et les huiles apportent les vitamines liposolubles qui sont indispensables à l'organisme. Utiliser les huiles de maïs ou de tournesol en cas de cholestérol trop élevé. Il faut écarter les huiles de colza, souvent toxiques.

Modifications du système digestif. Le problème est d'importance. Il faut commencer par la denture, car un appareil mal adapté ou absent gêne la mastication et apporte un grave déséquilibre alimentaire par l'élimination spontanée de certains aliments, surtout de la viande. Il faut conseiller alors la viande hachée. De plus, une mauvaise denture entraîne une mauvaise mastication, donc une mauvaise imprégnation salivaire des aliments qui impose un travail supplémentaire à l'estomac. De graves dyspepsies existent, dont l'origine est uniquement de cet ordre.
La sédentarité fréquente chez les personnes âgées entraîne une constipation chronique que l'exercice et l'augmentation du lest cellulosique (plus de légumes) arriveront à corriger.

Conditions de vie. Très souvent, les personnes âgées sont sous-alimentées et parfois dénutries par manque d'argent ou tout simplement par manque d'appétit. Un manque d'appétit qui est fréquemment dû à la solitude. D'autres sont suralimentées, persuadées qu'une alimentation riche et massive prolonge leur vie.
Il faut alors se souvenir que les œufs apportent des protéines moins coûteuses que la viande (2 œufs = 100 g de bifteck), et que les légumes en conserves sont moins coûteux souvent que les légumes frais. Ils apportent les mêmes principes.
Les produits laitiers (yaourts, fromages) sont des sources de protéines bon marché.
Les repas en groupe devront être aussi fréquents que possible.
Enfin, il ne faut pas se priver de son verre de vin. Et pour que toute diététique soit bonne, il est indispensable que le repas soit une étape réjouissante dans la journée.

Dr P. L.