# Les conseils du médecin : l'obésité

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **5 (1975)**

Heft 6

PDF erstellt am: **29.05.2024**

**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**

LES CONSEILS DU MEDECIN

# L'obésité

L'obésité n'a pas toujours été considérée comme une maladie. Ce n'est que depuis quelques décennies que les médecins se sont aperçus que les prises de poids trop importantes sont un danger pour l'organisme. Que cette prise de poids soit la conséquence d'un désordre métabolique (diabète) ou d'un désordre glandulaire (obésité hypophysaire) ou qu'elle soit due à de mauvaises habitudes alimentaires, le résultat est le même : l'organisme souffre de cet excès pondéral. Nous n'aborderons pas ici les obésités d'origine organique, c'est-à-dire les obésités métaboliques ou les obésités endocriniennes. Je voudrais mettre l'accent surtout sur les obésités d'origine alimentaire. Dans les pays occidentaux, c'est une obésité très couramment répandue. L'adage populaire « On creuse sa tombe avec sa fourchette » devient de plus en plus vrai.

Différentes raisons concourent à l'apparition de ces obésités que l'on appelle exogènes, c'est-à-dire dont la cause est extérieure à l'organisme.

D'une part, l'homme moderne, avec les moyens de locomotion, les vacances organisées, se dépense de moins en moins physiquement. Ses muscles travaillent peu, donc brûlent moins. D'un autre côté, l'alimentation devient de plus en plus riche sous un petit volume. Nous mangeons des aliments riches en calories. Nous ne brûlons pas ces calories par un exercice musculaire approprié. Il en résulte que l'organisme met en réserve ces calories sous forme de graisse. Que se passe-t-il alors dans cet organisme surchargé ? Au lieu d'avoir 60 ou 70 kg à faire mouvoir dans la journée, l'organisme se trouve devant un poids de 70 à 90 kg. Le cœur est obligé de nourrir ces kilos supplémentaires ; il se fatigue. Le sujet s'essouffle facilement. Il éprouve de la difficulté à gravir les escaliers. Il a sommeil après les repas. En somme, sa vie est de moins en moins « confortable ». C'est dire qu'il faut très soigneusement surveiller son poids. Dans toutes les pharmacies, vous trouverez à votre disposition des petits barèmes qui vous donnent le poids approximatif que vous devez peser en fonction de votre âge et de votre taille. Si vous vous écartez des normes, il serait très raisonnable de surveiller l'alimentation, d'éviter tout ce qui amène beaucoup de calories sous un petit volume : les féculents, les farineux, les sucres.

Les lipides, les matières grasses, sont également des corps riches en calories. Il faut savoir les limiter. Un dosage du sucre, des lipides, du cholestérol circulant dans le sang peut donner une idée de la surcharge lipidique ou glucidique dont souffre l'organisme.

Des exercices physiques réguliers et quotidiens comme la marche, un peu d'athlétisme, de la gymnastique en chambre, tout ce qui peut aider l'organisme à brûler les calories en trop, aideront ce dernier à se maintenir à un poids idéal, ou tout au moins pas trop éloigné de ce poids.

Si, à l'aide de ces petits remèdes, vous n'arrivez pas à perdre votre excès pondéral, ou si cet excès a tendance à augmenter, il est indispensable d'aller consulter votre médecin qui fera un bilan complet de votre métabolisme glucidique et lipidique et qui vous donnera des traitements ainsi qu'un régime qui aideront au retour à la normale. Il existe toujours de nombreuses manières de régulariser ce métabolisme lipidique et glucidique. Il ne faut pas considérer l'obésité, même minime, comme une preuve de bien vivre, mais le contraire : ce doit être un signal d'alarme pour permettre à l'organisme de retrouver son équilibre.

Dr P. L.


Vita Gérine

reconstituant gériatrique de conception nouvelle

- prévient les ennuis du vieillissement précoce
- protège et régénère le foie
- stimule les forces physiques et mentales
- approfondit le sommeil et améliore la mémoire
- combat l'artériosclérose

emballages pour cures dans les pharmacies

Geistlich-Pharma, 6110 Wolhusen

Champéry 1050 m.
Hôtel Suisse
Fam. Em. Défago Tél. 025/8 42 42

Atmosphère et confort dans une ambiance familiale.
Bonne table, régimes sur demande.
Lift, jardin, terrasse jusqu'au 15 juillet et dès le 20 août «CAMPAGNE SENIOR».

DANGER
Il est peut-être temps de penser à votre vue

Schmutz
lunetterie optique
haut Petit-Chêne 20
Lausanne (23 01 36)
centre spécialisé de verres de contact