Diététique : constipation : indispensables fruits et légumes

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **7 (1977)**

Heft 6

PDF erstellt am: **31.05.2024**

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

Mal de ventre

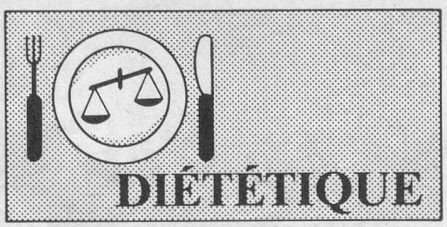
« Grand-maman, j'ai mal au ventre ! » Si c'est un jeune enfant de moins de sept ans qui se plaint ainsi, il faut envisager bien des possibilités. En effet, les tout petits localisent mal la douleur et, le plus souvent, ce qu'ils expriment par « mal au ventre » peut aussi bien être un début d'angine, une grippe, une rougeole ou une varicelle qu'une simple indigestion.

Pour ne pas s'inquiéter inutilement, il convient de connaître quelques signes indiquant qu'un « mal de ventre » doit être pris au sérieux. En premier lieu, et ceci est valable non seulement pour de petits ou grands enfants, mais aussi pour des adultes ; en premier lieu donc, il faut palper le ventre, en position couchée, sur le dos, et si cette palpation ne déclenche pas de douleur et, surtout, si la paroi abdominale est souple sous la main, à droite comme à gauche, on peut déjà être rassuré, provisoirement tout au moins.

Autre signe important : les vomissements. S'ils se produisent de manière répétée, il faut veiller à les faire cesser au plus vite car, surtout chez de très jeunes enfants, les risques de déshydratation sont importants. Un traitement tout simple agit souvent de façon spectaculaire : c'est la prise répétée, à intervalles rapprochés, d'un peu de Coca-Cola qu'on aura pris soin de battre au préalable pour en éliminer les bulles. Si les vomissements et les douleurs persistent, seul le médecin est compétent. Il ne faut pas hésiter à l'appeler.

Espérons que ces quelques conseils pourront rendre service à certains grands-parents qui se voient confier de jeunes enfants pour un temps plus ou moins long.

Dr Dé



Constipation: indispensables fruits et légumes

La constipation atteint de plus en plus de personnes. Cette affection est encore plus fréquente chez les personnes âgées. Lorsqu'elle n'est pas causée par des modifications physiques du tube digestif comme les hémorroïdes, les ulcères, les diverticules, la constipation chronique ou banale est souvent liée à une sédentarité excessive, à de mauvaises habitudes alimentaires et à une diminution de l'activité motrice du gros intestin. Bien que ce ne soit pas une maladie grave, il arrive parfois que la hantise de la constipation prenne des allures obsessionnelles. Certaines personnes prennent alors n'importe quel médicament, écoutent n'importe qui. Elles mettent ainsi leur tube digestif à rude épreuve et finissent par provoquer des troubles graves et irréversibles.

Avant d'entreprendre tout traitement (mucilages, huiles, purgatifs, tisanes, laxatifs...) mieux vaut consulter son médecin.

Fruits et légumes : une nécessité

Bien des personnes âgées évitent de manger des crudités parce que leur denture devenue défectueuse ne leur permet plus de mastiquer certains légumes et fruits crus. Par ailleurs, un grand nombre de légumes frais sont de préparation difficile pour des personnes seules. Il est dommage de se priver ainsi des bienfaits de ce groupe d'aliments.

Les fruits et légumes contiennent non seulement de nombreuses vitamines et sels minéraux indispensables pour se maintenir en bonne santé, mais ils contiennent encore une substance non digestible : la cellulose. Cette substance n'étant pas résorbée par l'intestin, elle y joue un double rôle. D'une part, elle constitue le « lest » de la selle, d'autre part, elle stimule la musculature de l'intestin, assurant ainsi la progression puis l'évacuation des résidus alimentaires. Il convient donc de faire une place toute particulière aux fruits et aux légumes dans vos menus quotidiens.

Des idées simples

— sous forme de salade verte tendre, de carottes et céléris raves finement râpés, tomates, radis et fenouils émincés, ils donneront une note fraîche et gaie à vos repas. Vous ne supprimerez pas pour autant le plat de légumes cuits : aubergines, betteraves, bettes, courgettes, endives, épinards, fenouils, haricots verts, laitues, salsifis, tomates, etc. Vous pouvez aussi utiliser des conserves de légumes et de fruits ; elles vous apporteront autant de cellulose que les mêmes produits frais et vous épargneront de temps à autre un travail de préparation devenu fastidieux pour vous ;

— tous les fruits secs que vous aurez fait tremper sont recommandés. Les pruneaux, figues sèches, abricots secs, ont la même efficacité qu'un plat de poireaux ou d'épinards. Ils pourront constituer d'agréables desserts à l'un des repas de midi ou du soir, voire même au déjeuner ;

— les jus d'oranges, citrons et pamplemousses pressés par vous-même, remplaceront avantageusement les pommes ou poires à chair ferme que vous redoutez de croquer.

Et le pain de céréales complètes ?

Certes, cet aliment est riche en cellulose. Il convient de n'en consommer que quelques tranches si vous n'avez pas l'habitude de l'utiliser.

Il ne s'agit pas là d'un « régime miracle » ; encore faut-il éviter de vous « fixer » sur vos intestins. En effet, plus on pense à son problème de constipation, plus le réflexe d'évacuation est perturbé et risque d'être retardé. Mieux vaut vous distraire en faisant quelques exercices physiques quotidiens. Vous entretiendrez ainsi votre musculature abdominale et garderez en même temps bonne humeur et bonne forme.

G. Osinga, diététicienne

MERVEILLEUSE AUTRICHE...
8 jours du 18 au 25.6.77
EN AUTOCAR GRAND CONFORT

Offre exceptionnelle... Prix AVS
MUNICH - VIENNE - SALZBOURG ET LA DESCENTE DU DANUBE
Fr. **890.—**
Tout compris

1188 Gimel
Tél. (021) 74 35 61
1005 Lausanne
Marterey 15
Tél. (021) 22 14 42