Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 8 (1978)

Heft: 2

Rubrik: La recette de Jacqueline Mayor : omelette campagnarde

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

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

Médecine et dépression

Un «Comité international pour la prévention et le traitement de la dépression» a été créé fin 1976. Le nombre des malades déprimés augmente constamment, mais aucun pays ne dispose de psychiatres en nombre suffisant pour les traiter tous.
Une enquête menée au cours de l'automne 1973 chez les médecins praticiens de la République fédérale d'Allemagne, de France, de Suisse, d'Italie et d'Autriche a révélé qu'il existe un état dépressif chez environ 10 % des malades qui consultent un médecin. L'OMS estime que 3 à 5 % de la populatiom mondiale souffre de dépression, ce qui représente de 120 à 200 millions d'êtres humains.
Le fait que l'on observe actuellement davantage de tableaux dépressifs, surtout de nature psychogène, qu'il y a peu d'années encore, est dû en partie à la technicité de plus en plus grande qui domine notre vie, ainsi qu'à l'urbanisation croissante, mais en partie aussi aux moyens diagnostics plus affinés qui permettent de reconnaître à temps une dépression, même masquée.
Le traitement médicamenteux de la dépression a également fait des progrès au cours des années grâce à la mise au point d'agents psychopharmaceutiques qui ne se bornent pas à supprimer les symptômes secondaires de la dépression, tels qu'anxiété et agitation, mais sont aussi en mesure d'agir sur l'humeur dépressive fondamentale, méritant ainsi avec raison leur nom d'antidépresseurs.

Quelques questions:

1. Vous réjouissez-vous encore de quelque chose ?
2. Avez-vous du mal à prendre une décision?
3. Vous intéressez-vous à quelque chose?
4. Avez-vous tendance ces derniers temps à vous perdre en ruminations moroses?
5. Vous plaignez-vous de ne plus trouver de sens à votre vie?
6. Vous sentez-vous fatigué, sans ressort?
7. Dormez-vous mal?
8. Ressentez-vous des douleurs ou une sensation d'oppression dans la poitrine?
9. Manquez-vous d'appétit? Avez-vous maigri?
10. Avez-vous des difficultés sur le plan sexuel?

Si trois constatations se dégagent des réponses: le manque d'énergie, le désintérêt, et l'impossibilité de se réjouir, il y a là trois facteurs qui vont nettement dans le sens d'une dépression.

Des objurgations...

...telles que «se dominer, ne pas se laisser aller, prendre sur soi» sont inutiles. De même que les tentatives en vue de distraire, d'encourager, de «changer les idées», ne donnent aucun résultat. Partir en vacances n'est également pas la solution. Dans l'entourage étranger, on ne trouvera aucun contact humain, on se repliera sur soi-même et les pensées ne tourneront plus qu'autour du contenu dépressif. Aussi est-il recommandé de maintenir le déprimé dans son milieu et de le faire soigner ambulatoirement par un médecin.

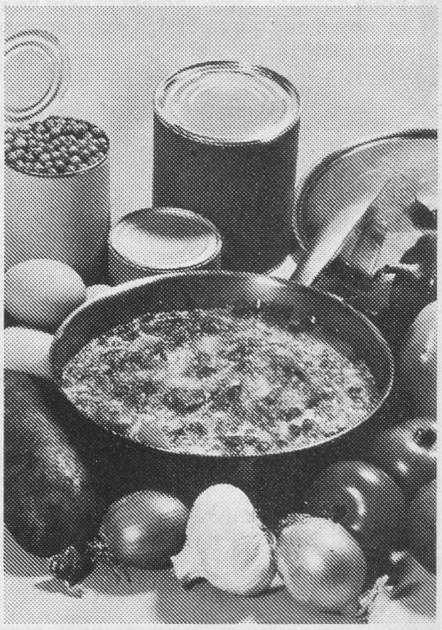
(HSM d'après prof. Kielholz, dir. de la Clinique universitaire de psychiatrie, Bâle.)

La recette de Jacqueline Mayor

Omelette campagnarde

Ingrédients (pour 4 personnes)

1 gros oignon ; huile ; 1/4 boîte peperonata ; 1/4 boîte tomates pelées ; 1/2 boîte petits pois ; 1 petit saucisson vaudois ; 8 œufs ; sel, poivre.

Couper l'oignon en huit dans le sens de la longueur et le faire revenir dans l'huile. Ajouter la peperonata, les tomates pelées, les petits pois égouttés et étuver quelques instants. Couper en dés le saucisson vaudois préalablement cuit et pelé et ajouter ceux-ci aux légumes. Battre les œufs. Assaisonner de sel et de poivre et verser sur les légumes de manière à faire une omelette plate, en forme de crêpe. Remuer délicatement. Lorsque les œufs sont fermes, servir immédiatement.

J. M.