Beurre à tout âge

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **11 (1981)**

Heft 10

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-829725

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

Beurre à tout âge

Le nombre des personnes âgées dans l'ensemble de la population ne cesse d'augmenter. Aujourd'hui, une personne sur 7 est âgée de 65 ans et plus. Ce chiffre a doublé en quarante ans et la courbe ascendante va se poursuivre. Cet état de choses est dû à la médecine qui a fait des progrès

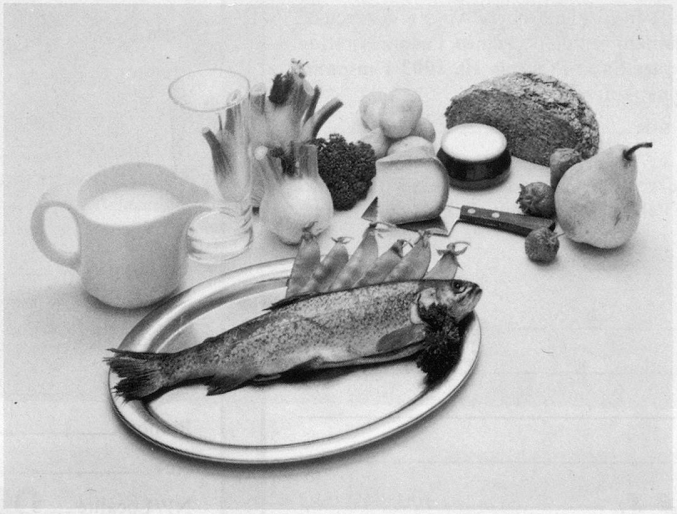
énormes, mais aussi, dans une moindre mesure, à l'alimentation, car le problème de la nutrition prend de plus en plus d'importance.

Informations erronées

De très nombreuses personnes d'âge avancé sont informées de façon complètement erronée. Elles évitent par exemple de consommer du lait et des produits laitiers parce que de faux bruits répandent l'idée que les aliments riches en calcium activent le processus de l'artériosclérose. La graisse, les protéines et les hydrates de carbone constituent les éléments vitaux, indispensables à notre organisme. Il ne peut être fait abstraction d'aucun de ces éléments durant une longue période sans provoquer des troubles dont les formes sont variables car le lait, aliment de base de grande valeur, est indispensable aux gens âgés. Le beurre de choix ou beurre spécial constitue l'apport absolument nécessaire de vitamines A et D.

Légendes et coutumes en relation avec le beurre

Les légendes et coutumes en relation avec le beurre ne font pas défaut. L'offrande du beurre pour les morts n'était pas seulement en usage aux Indes, au Tibet et en Chine, mais également dans quelques pays balkaniques. On faisait aussi ce genre d'offrandes dans les pays alpins, en témoignage de reconnaissance pour l'abondance de bétail, la richesse des récoltes ou pour avoir été épargné par les intempéries. Dans les Grisons, le beurre constituait aussi une offrande aux morts durant la messe de requiem. Selon la légende, ceux qui falsifiaient le beurre ne trouvaient pas de repos dans leur tombe et demeuraient hantés par les esprits jusqu'au Jugement dernier. A l'époque, les sorcières furent rendues responsables lorsqu'on ne parvenait pas à battre la crème en beurre.



Menu journalier

* *

Eléments constitutifs:

Protéines et sels minéraux
6 dl de lait ou 60 g de fromage, 120 g de viande ou poisson ou 2 œufs ou 100 g de légumineuses

* *

Eléments protecteurs:

Vitamines et sels minéraux
1 à 2 fois par jour des fruits
1 à 2 fois par jour des légumes

* *

Eléments énergétiques:

Hydrates de carbone et graisse
20–40 g de beurre
Pommes de terre, pain, produits céréaliers suivant l'appétit.

UCPL