Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 11 (1981)

Heft: 6

Rubrik: Les conseils du médecin : modes alimentaires

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: 05.07.2025

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

sable; quelques lexiques ont été établis.
Mais il y a plus grave. Les machines qui déjà conduisent le monde (avions, ordinateurs, toute la télématique) et qui demain seront plus nombreuses et plus complexes encore ne peuvent être utilisées qu'en déchiffrant des codes, lesquels sont tous résumés ou chiffrés d'après des données dérivées d'une sorte de nouvelle langue anglaise.
Si bien que les belles langues européennes semblent condamnées à disparaître. Même l'admirable anglais classique! La France maintient à grand prix une Afrique francophone. La Grande-Bretagne s'efforce, dans le même sens, de maintenir un monde anglophone. Shakespeare sera probablement le dernier à disparaître, assassiné par les deux langues basiques évoquées ci-dessus.
La défense de l'allemand, par exemple, est presque imparable. Celle du français est peut-être un peu moins difficile. A Strasbourg, un comité privé que préside très activement S.A. le prince Otto de Habsbourg s'y consacre. Jadis, le français était une langue véhiculaire. Au cours de ces débats, les menaces représentées par les codes en question sont clairement apparues. Une réglementation a été demandée qui obligerait ceux-ci à se présenter en deux versions dont l'une partirait du français. Mais la complication industrielle de l'application de cette idée est immense si l'on évoque toutes les initiales et toutes les abréviations que portent les pièces des machines, ces nouvelles impératrices.
Autre chose. La langue française était parlée dans tout le Moyen-Orient. On n'appartenait pas à la société sans savoir le français. C'était l'enseignement secondaire, dispensé dans de nombreux établissements laïcs ou religieux, qui avait imposé son influence, surtout par les jeunes filles et les femmes. Or, maintenant, celles-ci veulent entrer à l'Université et poursuivre des études supérieures. Les Universités françaises manquent, mais l'Université américaine est là. L'enseignement secondaire du français est donc délaissé en faveur de l'enseignement de l'anglais et, à l'Université, étudiants et étudiantes retrouveront les langages basiques.
Je me souviens qu'un jour, sortant de l'aéroport de Los Angeles, j'avais eu le souffle coupé par l'enseigne d'une petite boutique: *Mo for No.* C'était une boutique de changeur qui se vantait d'assurer à sa clientèle de l'Argent pour Rien — à savoir Money for Nothing.
Vous partagerez mes transes, chers aînés. L. W.

Les conseils du médecin

Docteur Maurice Mamie

Modes alimentaires

L'acte de manger est destiné à satisfaire un besoin physiologique. Les aliments fournissent l'apport énergétique indispensable au maintien de la vie. Mais, comme le rappellent les Dr Dufour et Garrone: «Manger c'est bien autre chose... C'est prendre soin de soi, se faire du bien et se donner du plaisir». Cette notion, déjà ressentie par le nourrisson, est renforcée par le repas partagé, pendant lequel l'individu, intégré à un groupe social, familial le plus souvent, éprouve une très grande satisfaction et un sentiment de sécurité.
Autour de ce repas partagé se crée tout un rituel et des symboles. Leur impact émotionnel et psychologique est très important. Par le truchement des superstitions, des mysticismes, des habitudes religieuses, les motivations culturelles vont exercer une influence prépondérante sur les comportements alimentaires. Les coutumes locales, remontant en général à plusieurs siècles, ont façonné les modes de s'alimenter des différents groupes ethniques et sont à l'origine des innombrables et savoureuses spécialités culinaires locales: on ne s'alimente pas de la même façon sur les bords de la Méditerranée et dans les pays nordiques. Cette diversité ne va pas sans créer certaines difficultés en cas de dépaysement, de voyages ou de travail à l'étranger. Le Dr Vila, psychiatre, a bien mis en évidence les perturbations psychosomatiques des ouvriers sici-

oikoumene

Messages

Nous, qui sommes habités

Aider les autres? Oui, bien sûr! Encore faudrait-il en avoir le temps et les moyens!
Mais, écoutez cette histoire d'un portefaix attaché à l'une des gares de chez nous. Elle pourrait vous ouvrir une voie.
Un jour, disait-il, que j'étais appelé à mettre dans le train de Paris une vieille dame que son infirmité clouait à un fauteuil roulant, je m'aperçus soudain qu'elle avait les larmes aux yeux. L'idée me vint alors de lui dire: «Excusez-moi, Madame, mais votre chapeau, je le trouve vraiment très joli!... Et si vous le permettez, ajoutai-je, votre robe n'a rien à lui envier. Elle vous va aussi très bien!»
Est-ce parce qu'à un compliment une femme ne résiste guère? Toujours est-il que cette malheureuse esquissa un léger sourire en guise de remerciement. «Vous êtes bon, me dit-elle, je ne vous oublierai pas.»
Et, tandis qu'il évoquait ce souvenir, notre homme souriait, lui aussi.
«C'est une idée qui m'est venue, comme ça! ajoutait-il. Moi, vous savez, quand je rencontre des gens malheureux, je demande à Dieu de me donner des trucs pour tâcher de leur venir en aide.» — «Parle-lui de son chapeau!», m'a-t-il soufflé ce matin-là. Et, de fait, ça a réussi!
Maintenant, pour ne vous rien cacher, ne trouvant pas d'idée pour ce petit bout de message qu'on me demande de vous adresser, tout d'un coup je me suis souvenu de mon porteur. Et Dieu m'a donné l'idée de vous raconter son histoire. Cette histoire, si elle ne vous paraît pas trop quelconque, si peut-être même vous la trouvez bonne, eh bien, souvenez-vous-en! Pour le cas où vous-mêmes, vous vous sentiriez le besoin, ou le désir, d'aider les autres, alors que vous ne disposez ni de grands moyens, ni de beaucoup de temps.
Car, vous aussi, Dieu vous habite!

Abbé Georges Juvet

liens travaillant en Suisse, recevant une nourriture différente de celle à laquelle ils étaient habitués, privés en plus de la chaude ambiance du repas familial partagé. De même les grands hôtels du type Hilton offrent sous les latitudes les plus diverses les mêmes plats que l'on peut se faire servir à New York, dans le but d'éviter le traumatisme du dépaysement et d'atténuer la méfiance éprouvée par certains pour les nourritures locales qui pourraient être source de maladies.
Les influences culturelles, fondées sur des croyances plus ou moins religieuses ou mystiques ou à base de superstitions, ont donné à l'acte de manger une connotation éthique et morale. C'est ainsi que l'on en est arrivé à des tabous alimentaires, les plus connus étant l'interdiction de consommer du porc par les religions sémitiques, la religion juive et l'islam. Les vendredis sans viande chez les catholiques ont été la règle jusqu'il y a quelques années.
Puis s'est implantée la notion de nourriture «saine». Il y a des aliments purs et des aliments impurs. C'est ainsi que les viandes, principalement les viandes rouges, le gibier, le mouton, le porc, sont fortement suspectes. Par contre, sont vivement recommandés les viandes blanches, «maigres», les laitages ainsi que les produits de la terre, légumes et fruits. Sur cette opposition du pur et de l'impur se greffe de surcroît le principe du cuit et du non cuit. Peu ou pas transformés, ces aliments consommés crus ou tout au plus cuits à l'eau, sont de loin préférables, car cette façon de s'alimenter se «rapprocherait» de celle de nos ancêtres, plus proches de la nature, aux instincts encore intacts. Cela aboutit à un maniérisme alimentaire, certainement à des privations, à des sacrifices, attitude qui est valorisée par une bonne dose d'orgueil et d'autosatisfaction.
La plupart de ces attitudes ne reposent sur aucune base scientifique; elles sont la résultante de convictions irrationnelles et peuvent amener aux pires aberrations. Référence est faite ici aux pratiques de sectes ésotériques prenant à leur compte de façon erronée les préceptes de certaines coutumes et religions orientales. Un livre récent de R. Ikor a mis l'accent sur les méfaits de telles pratiques prônant une alimentation nettement carencée, en particulier en protéines essentielles et mettant ainsi en danger la santé de leurs adeptes. Qui sont ces ancêtres auxquels on se réfère? A quelle époque vivaient-ils?
Devant ces problèmes si chargés émotionnellement, nos compatriotes savent garder la tête froide. Adoptons une alimentation variée, simple, bien équilibrée; ne boudons pas notre plaisir, mais évitons les excès de table et les plats trop sophistiqués. Notre culture d'origine paysanne nous a inculqué la sagesse. Le papet vaudois et la saucisse aux choux qui l'accompagne ne sont pas, que je sache, une invention de la société de consommation ni du monde moderne. Ils sont de bonne tradition populaire. Pourquoi uniformiser notre nourriture et vouloir que tout un chacun se nourrisse de crudités, de petites graines et de petites baies, comme si nous en étions encore au stade des chimpanzés dans leur sylve originelle. Ayons du bon sens.

Dr M. M.

Fleurs, senteurs, chaleur
Déclin, chagrin, fin

Ce titre à rimes essaie de caractériser en quelques mots la destinée humaine. Vous y reconnaissez-vous?
Les fleurs au printemps de la vie! La jeunesse, les élans, les aspirations légitimes, les rêves fous, les projets grandioses, l'aventure en perspective, l'ambition démesurée, la certitude qu'avec notre arrivée au monde ce dernier y avait gagné une valeur sûre, le beau temps de l'insouciance, le chapelet de rires désordonnés, les randonnées sauvages. Tout cela, je vous souhaite de l'avoir vécu pleinement, sinon il vous aura manqué des heures essentielles. Qu'en est-il en réalité quand vous scrutez votre passé lointain... et pourtant si proche, tant les années coulent vite. Les senteurs de la réalité. C'est le moment de l'apprentissage plus conscient des exigences inéluctables de l'existence. On est contraint d'apprendre toutes choses qui servent au métier, à la profession, à la rencontre du prochain, à sa place parmi les autres, la famille, les compagnons de travail. C'est le temps, parfois rude, des contacts humains, de la lutte âpre à mener, des problèmes financiers peut-être, de tout ce qui tisse le côté matériel de la vie.

Mais il y a aussi la chaleur de l'existence. La découverte merveilleuse de l'amitié, des richesses de l'art sous toutes ses formes, les mystères scientifiques et esthétiques de la nature. Et puis, il y a, dans une certaine période particulièrement riche, la secrète et puissante poussée de l'amour en notre cœur et en notre corps. Comme je vous souhaite d'avoir goûté aux trésors évoqués ici, qui embellissent et illuminent une existence entière, et qui permettent, soit d'en jouir encore, ou de se rappeler des souvenirs d'une douceur indicible!
Toutes choses passent, nos forces, nos élans, notre santé, hélas! Trop tôt surgit le temps insidieux du déclin. A quel âge en avez-vous senti les premières atteintes? Depuis quand vos yeux, vos oreilles, votre cœur, votre estomac, vos jambes vous causent-ils du souci? Prenez-vous beaucoup de médicaments? Chers? Vous font-ils du bien? Pour soigner une partie de votre corps nuisez-vous à un autre organe? Et votre sommeil, qu'en est-il?
A ces causes de chagrin, en ajoutez-vous d'autres? Le départ d'un être aimé, le vide inconsolable, la solitude, l'ennui, l'incapacité d'œuvrer, votre logis et vos meubles perdus?
Et déjà, perspective douloureuse (ou attente impatiente?) pointe pour chacun d'entre nous la fin. Quelle sera-t-elle? Où? Comment: souffrances ou calme? Mais elle viendra, espérée ou redoutée.

A cette brève esquisse de nos existences, où l'on pourra se retrouver, avec les détails inhérents à chacun, j'ajoute ce vœu: puissions-nous remercier Dieu de la vie qu'il nous a prêtée, qui Lui appartient, de l'aide qu'Il nous a apportée pour assumer dans la foi, l'espérance et l'amour ce bien précieux et être prêts à Lui rendre, quand Il le jugera bon, ce qui Lui appartient pour les bons et les mauvais jours d'ici-bas et pour le bonheur éternel.

Jean-Rodolphe Laederach
pasteur, Peseux