Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 11 (1981)

Heft: 9

Rubrik: Les conseils du médecin : régimes inutiles?

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

Les conseils du médecin

Docteur Maurice Mamie

Régimes inutiles?

Disons d'emblée qu'il y a des régimes absolument nécessaires. Ils concernent les maladies métaboliques dont les plus courantes sont le diabète, la goutte, le cholestérol. Inéluctables aussi sont les régimes destinés à compenser les grands syndromes de malabsorption tels que la sprue où une substance contenue dans les céréales, le gluten, provoque une atrophie de la muqueuse digestive, ou tels que les malabsorptions du lactose, le sucre du lait, un manque de certaines ferments étant la cause d'une intolérance au lait. Dans les insuffisances pancréatiques graves et chroniques, les graisses alimentaires habituelles, qui ne sont pas digérées, doivent être remplacées par d'autres corps gras.

Dans le domaine du tube digestif, la plupart des régimes n'ont pas ce caractère impératif. Ils ont presque tous été édictés au début de notre siècle, leurs bases scientifiques étaient celles de leur époque. Ils découlaient également d'un empirisme s'appuyant sur des croyances populaires, sur des superstitions ou des notions plus ou moins ésotériques et mystico-sectaires. Ils ont perduré jusqu'à nos jours et sont devenus véritablement traditionnels.

Il faut savoir que les intolérances alimentaires ne sont en rien spécifiques d'un organe donné, estomac, intestin ou foie. Par exemple, il n'est pas nécessaire, comme la tradition le voudrait, de supprimer les graisses pour les maladies du foie ou des voies biliaires. Une jaunisse ne guérit pas plus vite par la suppression des corps gras. Cette même suppression n'empêche pas non plus le déclenchement de crises douloureuses en cas de calculs des voies biliaires.

Autre exemple: celui de l'ulcère gastro-duodénal. Il est de tradition de prescrire un régime blanc, axé principalement sur le lait, sur les farines blanches, sur les viandes blanches, le «blanc» étant censé ménager l'estomac. Combien de malades n'ont-ils pas souffert de frustrations pénibles à cause de ces régimes souvent draconiens et imposés avec autoritarisme. D'autres, parfaitement négligents, n'obéissent pas aux prescriptions et obtiennent le même résultat que ceux du premier groupe. Ce qui a fait dire au professeur Gutmann de Paris: «La vertu n'est jamais récompensée!» En effet des études bien conduites ont prouvé l'inutilité de tels régimes qui n'accélèrent pas la guérison de l'ulcère et n'empêchent pas les récidives. Ces régimes blancs sont aussi inutiles en cas de soi-disant gastrites. Seule efficace est l'interdiction de l'alcool, du café et du tabac.

Dans l'imagerie populaire, les aliments «acides» sont proscrits. Or il s'avère que nos sensations gustatives sont extrêmement imprécises quant à l'évaluation correcte du taux d'acidité d'un aliment ou d'une boisson. Exemples: les plus acides sont les jus de fruits ou d'agrumes. Les confitures de fraises et d'abricots sont très acides, le birchermuesli l'est un peu moins. Les vins doux — Sherry, Vermouth — sont les plus acides, les vins blancs et les vins rouges ayant une acidité faible et comparable entre eux. Il est donc hasardeux de ne se baser que sur nos seules papilles gustatives pour admettre ou écarter boissons ou aliments.

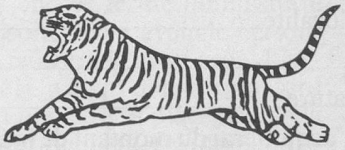
– Hum! hum!... d'après ce que j'entends, il est préférable que je vous envoie à un spécialiste! (Dessin de Padry-Cosmopress)

– Papa va te la rendre!... Il avait oublié d'agiter son médicament avant de le prendre. (Dessin de Padry-Cosmopress)

Ces quelques observations nous imposent une certaine modestie lorsque nous prescrivons un régime. Nous ne devons jamais oublier que ce faisant nous exerçons une contrainte, que nous faisons acte d'autorité et que nous changeons des habitudes alimentaires dont on sait combien elles sont chargées d'émotivité et de motivations inconscientes. Il ne s'agit pas non plus de créer, de suggérer, par une sorte d'hypnose du fait de nos ukases, de nouvelles intolérances. Le maniérisme alimentaire est à l'affût derrière la porte. Un régime doit être complet, bien équilibré, non carencé et fournir un apport calorique normal. Il ne devrait jamais être à l'origine d'une malnutrition et d'un amaigrissement. Son but est de ménager un tube digestif dont le fonctionnement est perturbé souvent pour des raisons fonctionnelles et même psychosomatiques. Les inflammations organiques graves du gros intestin doivent elles aussi recevoir une alimentation complète, de façon à éviter le dépérissement du malade.

La meilleure façon de prescrire un régime est de demander pour commencer quelles sont les intolérances du malade et à partir de ces renseignements établir un plan adapté au patient. Régime à la carte qui ne dérange que le moins possible les habitudes du patient. Un régime ne devrait jamais être stéréotypé.

C'est ainsi que médecins et malades éviteront les si nombreux régimes inutiles.

Dr M. M.

fortes
Contre les douleurs
prenez donc: Le Baume du Tigre
rhumatisme, arthritisme, névralgie, migraine, goutte, douleurs aux disques vertébraux, sciatique, lumbago, blessures dues au sport, toux, rhume, bronchites.
En vente dans les pharmacies et drogueries sous forme de pommade ou d'huile.