Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 13 (1983)

Heft: 4

Rubrik: SOS consommateurs : manger au singulier. Partie 2

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: 09.07.2025

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

SOS consommateurs

Manger au singulier (II)

Nous l'avons vu *(Aînés* de mars), médecins et nutritionnistes s'inquiètent. Les personnes âgées se nourrissent mal, surtout si elles sont seules, surtout si ce sont des messieurs seuls! Il faudrait encourager et multiplier les cours de cuisine pour messieurs seuls. Il en existe déjà.
Il faudrait un numéro entier de cette revue pour vous renseigner de façon complète sur l'alimentation du 3e âge. Ce modeste article veut seulement attirer votre attention sur les démarches positives que vous pouvez accomplir.

Diminuez...
Le sucre. Celui que vous ajoutez dans les yogourts, le thé, le café. Mangez un peu moins de cake, gâteaux, biscuits fourrés. Les fruits, jus de fruits, les pâtes par ex. vous en apportent suffisamment et du meilleur que le saccharose (sucre de canne ou de betterave, beaucoup de calories sans éléments nutritionnels).
Le sel. Pas de salière ou d'aromates sur la table! Salez peu et remplacez par des fines herbes fraîches ou séchées, des épices. Attention aux soupes en sachet: avez-vous remarqué que dans la liste des ingrédients, le sel vient *souvent en 2e ou 3e position avant* les bolets ou les légumes!
La graisse et l'huile. Ne supprimez pas le beurre (riche en vitamines A et D) ou l'huile pour cuire ou dans la salade: *prenez-en moins,* c'est tout. Cuisez à la vapeur ou en papillotes d'alu. Evitez les fritures.

Augmentez...
Les boissons. Beaucoup de vieillards sont déshydratés sans le savoir: ils ne consomment que une à deux tasses ou verres de boisson par jour. Or, pour fonctionner et éliminer, notre organisme a besoin de 5 à 7 grands verres de liquides: eau (mais oui), jus de fruits, tisanes, thé ou café légers (soit un litre et demi, et surtout en dehors des repas...).
Les produits laitiers. Laits, yogourts, petits-suisses, fromages riches en calcium.
Le nombre des repas. Répartir son alimentation sur 5 repas: 3 principaux (le petit déjeuner *est* un repas) et 2 collations intermédiaires. Il est faux de prendre un gros repas à midi et deux espèces de «café complet» le matin et le soir! (Voir une suggestion à titre d'ex. ci-dessous.)
Si vous prenez un repas dehors (par ex. dans une salle à manger pour personnes âgées: quelle bonne idée que ces salles!) consommez aux autres repas des légumes frais, des fruits, des produits laitiers.

De la peine à mâcher!
Problèmes dentaires par ex. comment manger un peu équilibré? La viande hachée (consommée *le jour même* de l'achat), le jambon passé au mixer peuvent aider. Mais avez-vous songé aux petits pots pour bébés (catégorie juniors)? Vous aurez ainsi du poisson, de la viande, des légumes (et même des compotes) très équilibrés au point de vue nutritionnel. Compléter avec du lait, un yogourt, du fromage râpé. Ce n'est pas Girardet, certes, mais cela vaut mieux qu'un café-pain-beurre...

Ne boudez pas les conserves
Bien sûr il ne faut pas manger que cela: mais vous y trouverez en boîte de une portion des légumineuses telles que lentilles ou cassoulets, des plats cuisinés pour changer un peu (goulasch, ragoût) pouvant accompagner pâtes ou riz ou purée.
En surgelés: les petites pizzas, les gâteaux au fromage, des légumes tels que choux de Bruxelles, choux-fleurs, etc. A consommer le jour-même (en partageant avec une voisine ou un voisin) ou à conserver en prélevant le nécessaire dans le compartiment*** du frigo (si vous en avez un!).

Chaque jour un aliment au moins par groupe
Groupe 1: *Produits laitiers.* Apport de protéines d'excellente qualité, de calcium, sels minéraux, vit. B1 et B2. Attention à l'apport en matières grasses.
Groupe 2: *Viande, poissons, œufs, légumineuses.* Apport de protéines excellentes, de fer et vitamines du groupe B, mais aussi des matières grasses animales. Il ne faut pas en abuser.
Groupe 3: *Pain, pommes de terre, céréales, sucre.* Apport énergétique (hydrates de carbone) mieux toléré que celui du groupe 4. Préférer les céréales et pain complet plus riches en fibres alimentaires, vitamine B1 et sels minéraux. Limiter le sucre...
Groupe 4: *Beurre, huiles, graisses.* Limiter les graisses animales *cuites.* Préférer une bonne huile de tournesol (maïs ou chardon) pour les salades et du beurre cru pour les tartines ou sur le plat.
Groupe 5: *Fruits, légumes, crudités.* Apport de vitamine C et de carotène (provitamine A), sels minéraux, oligo-éléments et fibres alimentaires (indispensables au travail des intestins). Il en faut à *chaque* repas.

Une journée équilibrée
Exemple:
Petit déjeuner: 1 jus d'orange (ou 1 fruit), 1 tartine de pain bis beurrée, 1 tranche de jambon (sans le gras);
10 heures: 1 petit morceau de gruyère ou 2-3 biscuits secs ou 1 pomme;
Dîner: (si pris à la maison), 1 tranche de rôti froid, purée de pommes de terre, salade de rampon avec un œuf dur haché, yogourt;
Goûter: 1 fruit ou quelques fruits secs variés, ou un lait frappé;
Souper: gâteau au fromage, salade d'endives ou de carottes, 1 pomme au four.
Les boissons telles que thé, café, jus, se prennent entre les repas.

Prochain article:
«Vos petits sous nous intéressent...»

PUBLICITÉ

Recommandation aux personnes à l'estomac sensible

Un nouveau café est de plus en plus apprécié chez nous: le Café ONKO S affiné, aux effets irritants atténués. Ce café répond pleinement aux vœux de nombre de personnes à l'estomac sensible. Le CAFE «S» se distingue par son arôme généreux, par sa franche saveur et par l'effet stimulant de la caféine. En outre, il est garanti débarrassé, avant la torréfaction, par un procédé breveté, de nombre de substances irritantes qui pourraient incommoder inutilement certains consommateurs sensibles. L'efficacité de ce procédé est officiellement reconnue et autorise la désignation du Café S comme «affiné, aux effets irritants atténués». Le CAFE S est en vente sous forme de café fraîchement moulu emballé sous vide et sous forme de café soluble lyophilisé.