Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 14 (1984)

Heft: 6

Rubrik: Les conseils du médecin : quelques problèmes de nutrition

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

Les conseils du médecin

Docteur Maurice Mamie

Quelques problèmes de nutrition

Je me suis inspiré d'un travail récent provenant des services de gériatrie du professeur Junod, de Genève.
Sur un collectif de 216 personnes de 65 à 80 ans, 26% ont un apport en protéines et en calories se situant en dessous des besoins recommandés. Observation confirmée par Loizeau, qui note des signes de carence en protéines chez le 48% des vieillards admis à l'Hôpital de Genève.
Les protéines représentent le matériau de base de l'organisme. Elles entrent dans la composition de tous les tissus. Chaque jour, un individu de 65 kg perd environ 22 g de protéines. L'apport protidique correspond grosso modo à 1 g par kg, soit de 55 à 70 g par jour.

Toutes les protéines n'ont pas la même valeur biologique, qui dépend de leur teneur en acides aminés essentiels, au nombre de 8. Ceux-ci doivent être fournis par l'alimentation parce que l'organisme n'est pas capable de les synthétiser. En outre, ils doivent se trouver dans des proportions équilibrées. Si l'un des 8 manque, ou se trouve en quantité insuffisante, les autres ne pourront pas être utilisés. L'albumine du blanc d'œuf a la valeur biologique la plus haute. Viennent ensuite les viandes et les produits laitiers. Il s'agit donc de protéines d'origine animale. Les légumineuses, fayots, pois secs, lentilles, cassoulets fournissent également des acides aminés essentiels dans des proportions satisfaisantes. Les céréales, quant à elles, sont souvent carencées en un ou l'autre de ces composants, d'où la nécessité pour les végétariens d'associer aux céréales des légumineuses, ce que font d'instinct les peuples des pays en voie de développement: couscous et pois chiches dans le Maghreb, riz et lentilles aux Indes, maïs et haricots secs en Amérique du Sud. La malnutrition protéocalorique se traduit cliniquement par de l'apathie, de l'asthénie, par des troubles digestifs et de la constipation. La peau devient fine et sèche, les cheveux sont fins et cassants, les ongles friables. Dans le sang, on constate une baisse du taux des protéines totales et plus particulièrement de l'albumine. Les mécanismes de défense immunitaires sont perturbés, d'où susceptibilité plus grande aux infections. Le squelette présente une ostéoporose, avec les risques qui lui sont inhérents, par exemple, les fractures du col du fémur si fréquentes chez les gens âgés. Parmi les causes de cette malnutrition, il faut noter l'isolement, les difficultés à se déplacer et à faire des emplettes, le désintérêt de la nourriture; l'horaire des repas n'est souvent pas respecté. Assez fréquemment, le mauvais état de la denture rend la mastication difficile.
L'apport d'un supplément protéique sous forme de boissons à base de lait en poudre, d'œuf, d'eau, aromatisées à la vanille, pour ne citer qu'un exemple, corrige le taux de l'albumine sanguine, améliore l'état général, redonne des forces, et, par conséquent, raccourcit la durée des hospitalisations.
En résumé, soyons très attentifs à l'état de nutrition de nos patients âgés.

Dr M. M.

(Réf.: A. Bruyère, Ch. H. Rapin, A. Feuz. Revue thérapeutique 1021, décembre 1983).

Existe-t-il des aliments cancérigènes?

On entend souvent dire que tel ou tel aliment ou additif est cancérigène. En effet, des expériences faites sur des animaux ont révélé l'effet carcinogène de nombreuses substances également contenues dans l'alimentation humaine. De plus, on a constaté que les types de cancers variaient selon le mode de vie et les habitudes alimentaires des différentes civilisations. Le cancer de l'estomac, par exemple, est fréquent au Japon, alors qu'il ne joue plus de rôle important en Europe et aux Etats-Unis.

La ligue contre le cancer insiste sur le fait que l'état actuel des connaissances ne permet pas encore de recommander des mesures concrètes propres à éviter un cancer, de proposer en quelque sorte un «régime anti-cancer». D'une part, parce que les recherches dans ce domaine n'ont pas encore donné de résultats probants, d'autre part parce que les prescriptions actuelles écartent déjà largement tous les risques connus. Il est probable que les conseils alimentaires pour lutter contre de nombreuses autres maladies ont aussi un effet préventif contre le cancer: consommer moins de graisses (attention aux graisses dites «cachées»!) et davantage de fibres alimentaires (appelées aussi «substances de ballast»), composer des repas équilibrés, manger et boire raisonnablement.

Ligue suisse contre le cancer

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.