Les conseils du médecin : vivre pour manger ou manger pour vivre? [à suivre]

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **15 (1985)**

Heft 5

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

Vivre pour manger ou manger pour vivre?

L'utilisation fréquente dans la discussion de tous les jours de ce vieil adage démontre à quel point l'alimentation joue un rôle important dans la vie. Ce n'est guère étonnant car elle fait partie de notre survie. Chez les animaux, le mode de nutrition dépend très clairement de l'anatomie des dents et de l'appareil digestif. Conséquence: certains sont herbivores, d'autres carnivores. Les organes de l'être humain sont capables d'assimiler ces deux types de nourriture. Mais, y a-t-il une nourriture spécifique pour les personnes âgées? Nous envisagerons aujourd'hui uniquement la question de quantité pour parler à une autre occasion de la qualité de ce que nous mangeons.

Dans sa définition actuelle, la malnutrition ne comprend pas uniquement la nutrition insuffisante (qui ne se rencontre d'ailleurs pas seulement dans les pays en voie de développement) mais aussi les excès alimentaires qu'il faut considérer comme une anomalie nocive à la santé.

La consommation d'énergie

Les besoins alimentaires dépendent en tout premier lieu des efforts physiques, consommant de l'énergie, que l'être humain dépense pour ses activités professionnelles, sportives ou simplement de communication. De ce fait, les travailleurs légers ont moins besoin de nourriture que les travailleurs à profession pénible sur le plan physique. Une certaine alimentation est, en plus, nécessaire pour la fonction des organes au repos, en particulier du cerveau. Chez la personne âgée, la consommation d'énergie diminue en raison d'activités physiques moins importantes. Mais, il y a un 2e élément; on constate, scientifiquement, qu'avec les années, la masse musculaire diminue. Elle représente le 44% du poids total à 30 ans, elle passe à 27 % vers 80 ans.

Donc la quantité de nourriture que devra ingérer la personne âgée dépendra de l'importance de la diminution normale de sa masse musculaire et de la diminution des activités. Il n'est pas utile de donner des chiffres quant aux quantités à consommer étant donné qu'elles dépendront précisément des activités physiques encore exercées. Le meilleur critère est le poids; il faut manger suffisamment pour ne pas maigrir ni grossir. Il faut à tout prix maintenir son poids idéal. Pour le connaître, on peut se référer aux tabelles qui tiennent compte de l'âge et de la taille. Mais le plus simple est de demander à son médecin si le poids qu'il constate correspond bien à l'âge et ce qu'il faut faire, le cas échéant, pour y parvenir. Il faut toujours se rappeler que la mobilisation physique est tout aussi importante que la nutrition pour le maintien d'une bonne santé.

Les spécialistes estiment que l'alimentation idéale doit être modifiée à deux reprises au cours de la vie, ce qui signifie qu'il y a trois périodes différentes de notre existence pendant lesquelles elle devrait être chaque fois autre; il s'agit: des nourrissons, des enfants et des adolescents; des adultes entre 30 et 55 ans; des individus de plus de 55 ans. A partir de 55 ans, il ne faut pas déjà se considérer comme une personne âgée mais des mesures préventives, particulièrement sur le plan alimentaire, empêchant la prise de poids qui est assez fréquente dans cette classe d'âge, permettent d'éviter des troubles circulatoires ainsi que des troubles arthrosiques. On sait que l'arthrose est sérieusement aggravée par l'obésité; enfin, cette dernière prédispose au diabète.

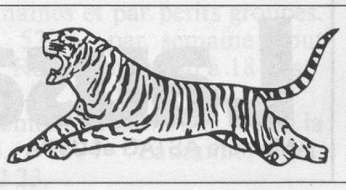
Les personnes âgées

Y a-t-il quelques recommandations générales pour la personne âgée? Il y a avantage à faire plusieurs petits repas par jour, par exemple on peut envisager deux petits déjeuners dont l'ensemble devrait représenter déjà le tiers de l'alimentation. Ensuite, à midi, il faut manger le 40% de ses besoins et le repas du soir doit être plus léger et surtout ne pas être pris tout de suite avant d'aller se coucher. Il faut manger lentement et bien mastiquer la nourriture. Dès lors, se posent des problèmes dentaires. Il n'est pas rare, au 3e et au 4e âge que la dentition ne soit plus suffisante. Si la mastication devient mauvaise, il peut arriver que les aliments mal mâchés soient mal digérés, entraînant des troubles gastro-intestinaux. Ceux-ci peuvent déclencher un cercle vicieux et, dans un 2e temps, diminuer l'appétit. La difficulté de mastication risque aussi de faire préférer des aliments moins durs que la viande mais qui, sur le plan nutritionnel qualitatif, ne sont pas suffisants. Une dentition correcte est indispensable pour se nourrir convenablement.

On ne doit pas mésestimer l'isolement social qui peut entraîner un manque d'appétit. Pourquoi ne pas fréquenter les cantines, les centres de jour où il est possible de manger en compagnie? On ne peut pas non plus méconnaître les problèmes financiers inhérents à une nourriture correcte relativement chère. Après une maladie infectieuse, il est possible que l'appétit soit perturbé. Il ne faut pas désespérer et savoir qu'au fur et à mesure que la convalescence se développe, l'appétit reviendra. Enfin, le patient déprimé a un manque d'appétit; il doit se faire soigner, la reprise de poids étant souvent un bon signe d'amélioration de son état.

On s'aperçoit qu'avoir une bonne alimentation n'est pas chose facile à organiser. Il faut tenir compte de son âge, de sa stature musculaire, de ses activités. Il faut surtout veiller à maintenir son poids.

Dr X.

(A suivre)

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.