L'infographie : le frigo, miroir de notre santé

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2015)**

Heft 73

PDF erstellt am: **31.05.2024**

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

Le frigo, miroir de notre santé

Un frigo vide est, chez les personnes âgées, un facteur de risque d'hospitalisation. La dénutrition aggrave la maladie et ralentit la guérison.

PAR ELODIE LAVIGNE ET FREDERIC MICHIELS

Un frigo contenant des aliments variés et sains est un allié.

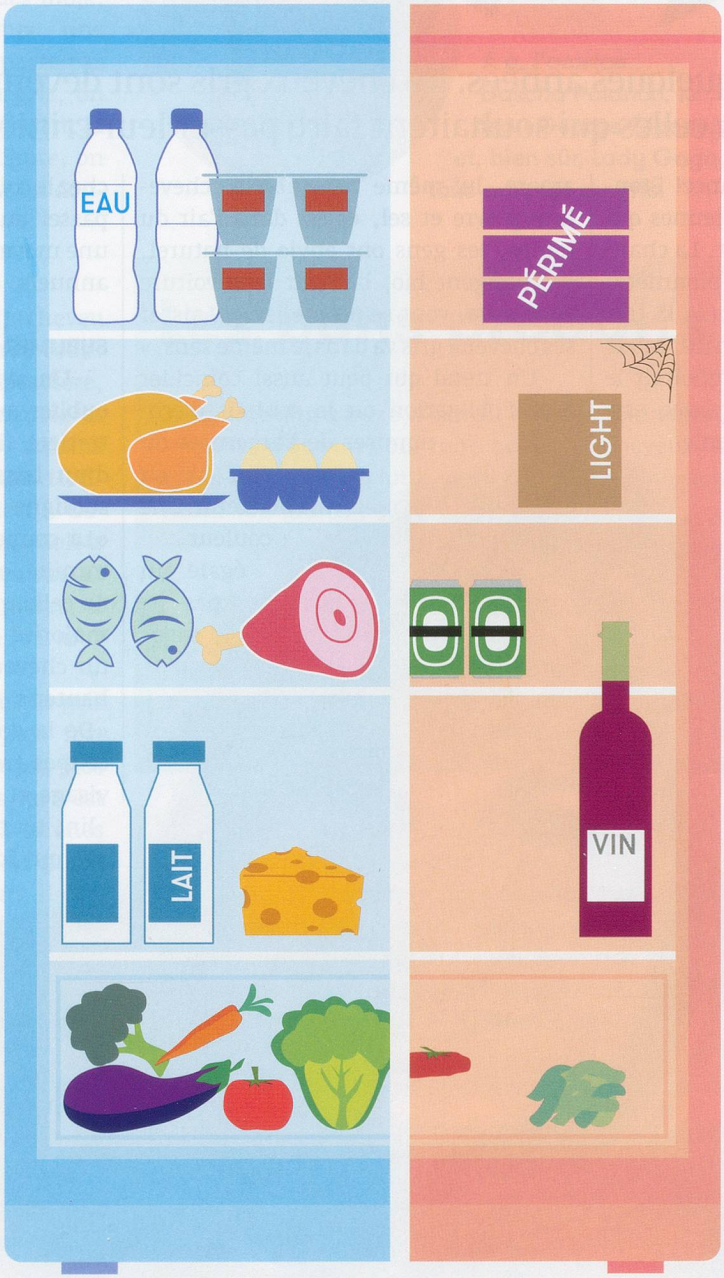
La sensation de soif diminue avec l'âge. Pour éviter la déshydratation, boire 1 à 2 litres d'**eau** par jour.

Pour préserver la masse musculaire et osseuse et maintenir les défenses immunitaires, veillez à un apport suffisant en **protéines**.

La **vitamine D**, présente en quantité significative dans les poissons gras (saumon, sardine), les champignons et les œufs, stimule l'absorption de calcium et la synthèse osseuse, et renforce les muscles.

Le **calcium**, présent dans les produits laitiers mais aussi dans certains légumes (brocoli, épinard), fines herbes, légumineuses et céréales complètes, est indispensable pour les os.

Plus on est sédentaire, plus faibles sont les **besoins énergétiques**. Les aliments peu caloriques, mais riches en vitamines, en sels minéraux et en fibres alimentaires doivent être privilégiés.



Un frigo vide ou mal rempli peut conduire à la dénutrition.

Veillez à consommer des produits **frais** et **variés**; évitez si possible les plats industriels.

Pour pallier une perte d'appétit, prendre plusieurs petits repas durant la journée et prévoir des **collations** riches et savoureuse.

L'**alcool** est moins bien éliminé et toléré. Il ne fait pas bon ménage avec les médicaments, souvent pris en nombre.

Consommer cinq portions de **fruits et légumes** par jour.

Les conséquences de la dénutrition:

- une perte de poids et de la force musculaire;
- vulnérabilité aux infections; aggravation d'une maladie présente ou ralentissement de la guérison;
- effets secondaires des médicaments accrus;
- plus grande fatigabilité et baisse de la fonction cognitive;
- perte de plaisir et d'intérêt.

Page réalisée par planetesante.ch

Remerciements au Dr Dimitrios Samaras (spécialiste en médecine interne et gériatrie, médecin consultant, Unité de nutrition des Hôpitaux universitaires de Genève) et à la Société suisse de nutrition.