

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 7 (1977)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Diététique : bonbons, biscuits, chocolat

#### **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**

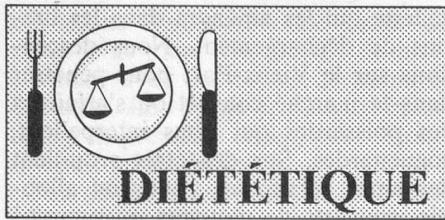
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 14.01.2026

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



## Bonbons, biscuits, chocolat

### Stop aux friandises !

Il faudrait avoir la main plus légère en se servant de friandises, et pourquoi ? Les douceurs apportent de la satisfaction, certes, mais prises entre les repas ou juste avant de se mettre à table elles coupent l'appétit. Le sucre rapidement assimilé par notre organisme fait alors obstacle à l'assimilation d'autres aliments à résorption plus lente, mais dont la valeur nutritive est bien plus grande. Evitons donc le grignotage de sucreries, qu'elles soient molles, douces ou acides et dures, car sous n'importe quelle forme elles sont coupables : déséquilibre alimentaire, obésité, caries dentaires...

### De bien pauvres aliments...

Les sucreries apportent des tas de « calories vides », c'est-à-dire non accompagnées d'éléments essentiels comme les protéines, matières minérales ou vitamines. Elles pourraient même disparaître de notre alimentation, car un bonbon, par exemple,

n'apporte que du sucre, rien que du sucre. Trop de calories se transforment rapidement en kilos superflus, qui déforment notre silhouette, menacent notre durée de vie. Nous mangeons principalement trop de graisses et trop de sucre, combinaison que nous trouvons justement dans... les délicieux chocolats.

### La carie dentaire, mon ennemie

La plaque dentaire, origine de bien des douleurs, est formée de résidus alimentaires où s'agglutinent des bactéries par milliards. Cette plaque adhère à la surface des dents, de la gencive. Les bactéries dégradent les glucides en acides qui attaquent l'émail dentaire. Une inflammation de la gencive risque de s'ensuivre.

Cause principale de la carie : les sucre ; unique remède : rendre visite à son dentiste, car non soignée elle pourra engendrer d'autres maux, domaine du médecin.

### Le plaisir de se faire plaisir

Aux tout petits déjà, nous, les grands, présentons souvent les sucreries comme une récompense, un objet consolateur ou un effacement de l'ennui. Quelle erreur ! Les enfants comprennent souvent bien vite, l'entourage beaucoup moins. Rappelons qu'un enfant obèse sera très fréquemment un adulte obèse, difficile à faire maigrir. La nécessité d'une solide éducation nutritionnelle se fait sentir dès le pre-

mier âge. Le consommateur d'aujourd'hui se laisse facilement tenter par des produits de marque astucieusement emballés, alors qu'il en ignore la composition et la valeur alimentaire réelle ; nous sommes tous dépendants de la réclame qu'on nous impose. Bousculades, précipitation au moment de faire des cadeaux et voilà qu'on manque de fantaisie, de personnalité pour se rabattre sempiternellement sur les, ô combien ! délicates friandises aux noms enchantés.

Combattons avec énergie notre faiblesse pour les douceurs et cherchons à offrir de préférence autre chose, du moins connu, du moins vu.

### Jouons le jeu jusqu'au bout

Présentons aussi des petits sandwichs fantaisie, pains de fruits ou entremets à base de fruits, pour nos invitations plutôt que d'offrir constamment thé et pâtisseries. Le goût est fonction des habitudes, alors habituons-nous à manger moins sucré. Stop aux tentations sucrées, si veloutées soient-elles. Redonnons plutôt aux fruits et aux légumes une place souvent oubliée, car 100 calories se trouvent dans : 300 g de raisinets, pamplemousses, carottes, haricots ; 250 g de framboises, fraises, fenouil ; 30 g de bonbons ; 25 g de sucre, biscuits secs et seulement 15-20 g de chocolat au lait.

Monique Burnier,  
conseillère ménagère rurale



## L'heure des visites

La porte de l'hôpital s'ouvre et le flot des visites s'engouffre en silence dans les couloirs, bouquets de fleurs ou petits paquets à la main. Dans son lit, surveillant la porte du regard, le malade attend. La première visite est toujours un parent ou un ami très proche et cher, un conjoint le plus souvent, car pour ne pas perdre une minute de la présence autorisée au lit du malade, il a fait la queue à la porte de l'hôpital. Silencieusement, il vient prendre place à côté du lit, et, serrant dans la sienne la main de son cher malade, il restera là, attentif, préve-

nant, mais silencieux. Ce visiteur-là, compagnon des bons et maintenant des mauvais jours, est précieux pour le malade ; il ne le fatigue jamais, et sa présence est réconfortante.

Je n'en dirai pas autant des autres visiteurs. Et pourtant, chacun d'eux pris à part pourrait être, lui aussi, bénéfique. Mais malheureusement, faute d'organisation par les proches, l'heure des visites devient l'équivalent du « salon où l'on cause », et après les premiers apitoiements d'usage, souvent sincères, les petits baisers déposés sur le front moite, ce ne sont plus que propos décousus, questions oiseuses sur celui-ci qui vient de faire un riche mariage, sur une autre qui va divorcer.

Et puis on se raconte des histoires de maladie, où chacun place la sienne. Ce sont des « Le docteur m'a dit » ... « Le pauvre est resté huit jours sans dormir » ou « Si ces hémorragies continuent, il faudra lui faire un curetage », et patati et patata...

Le pauvre malade essaie de suivre les conversations, de placer un mot, mais renonce vite, tout se brouille dans sa

tête ; il se contente de sourire et finit par fermer les yeux, tout en serrant la main qui n'a pas lâché la sienne et qui lui dit à sa façon : je suis là. Enfin, le temps des visites étant écoulé, ce sont les dernières embrassades, les derniers conseils inutiles et bien intentionnés : « Tâche de manger un peu. Essaie de dormir... »

Ouf ! le malade est de nouveau seul,

mais seul, au fond, ne l'est-il pas tou-

jours dans ce monde incolore de la

maladie où toute la tendresse des

bien-portants ne fait pénétrer que de

rares rayons d'un soleil toujours

voilé ?

Pour terminer, un conseil : parents, amis, organisez-vous pour programmer l'heure des visites à vos chers malades, afin qu'elle soit une succession de petits moments heureux, en tête à tête, aussi peu fatigants que possible. N'oubliez pas que les visites sont faites pour le malade, pour le réconforter et le distraire ; et pas le malade à la merci de ses visites, si bien intentionnées soient-elles.

L'enfer, souvenez-vous, est pavé de bonnes intentions.

Dr Dé