

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 7 (1977)

Heft: 4

Rubrik: Diététique : avons-nous besoin de viande au 3e âge?

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: 20.01.2026

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



DIÉTÉTIQUE

Avons-nous besoin de viande au 3^e âge ?

L'homme a un appétit spontané pour la viande. Il consomme des aliments qui lui apportent des nutriments : protéines, lipides, glucides, minéraux, vitamines... exigés par les besoins de son organisme. Mais la consommation de tel ou tel aliment est motivée par des phénomènes sensoriels, psychologiques, sociaux. La viande est symbole de force physique, de niveau de vie élevé.

Substances nutritives contenues dans la viande

Les viandes de boucherie, les volailles, le poisson, les œufs, le lait, les fromages font partie du groupe d'aliments fournisseurs de protéines indispensables à la construction et à l'entretien de nos tissus ; la teneur de ces aliments en protéines est de 5 à 35 %. Les acides aminés qui constituent les protéines sont la structure même de toutes les cellules. Les protéines d'origine animale sont des protéines dites de « haute valeur biologique » parce qu'elles contiennent tous les acides aminés non synthétisables par l'organisme et qu'il est indispensable de trouver dans l'alimentation. Les protéines des végétaux, des céréales, des légumineuses ne contiennent pas certains de ces acides aminés. Il suffit d'un complément très minime de protéines animales aux protéines végétales pour satisfaire cet apport d'acides aminés indispensables. Ce sont les enfants et les adolescents qui ont les besoins les plus élevés en protéines pour leur croissance. Cependant, les adultes jusqu'à la fin de leur vie gardent les mêmes besoins (30-40 g par jour) pour le renouvellement et l'entretien des cellules du corps.

Les protéines contiennent de l'azote, également indispensable, des minéraux, des oligoéléments, des vitamines, du fer, du potassium, du phosphore, du magnésium, du soufre, des vitamines B.

Mais avec les viandes il y a aussi des lipides (graisses) 10 à 20 % dans les

viandes les plus maigres comme le veau, le bœuf, le cheval, le poulet, le lapin. Il s'agit là des « graisses de constitution » mélangées aux muscles. Les graisses qui entourent ou qui recouvrent le morceau et que l'on consomme assez facilement ou celles que l'on ajoute dans des préparations comme les charcuteries élèvent la teneur de 50, 60 %. Là, il est très important de faire attention car nous consommons trop de matières grasses. Les poissons eux ne contiennent que 5 à 20 % de graisses. Le lait complet 4,6 %, partiellement écrémé 2,5 %, totalement écrémé 0 %, les fromages 25 à 35 %, les fromages maigres 0 %. La digestibilité des viandes dépend de la teneur en graisses (les graisses sont plus longues à digérer), de la préparation, les frites, les sautes sont également plus longues à digérer. La constitution des muscles fait que certaines viandes ou certains morceaux sont plus tendres que d'autres. Les poissons, les fromages sont plus tendre que la viande de boucherie. Le veau, le poulet sont plus tendres que le bœuf ou le mouton. La cuisson aura une influence sur la tendreté. Une bonne mastication est nécessaire à une bonne digestion.

La digestion des protéines, leur assimilation, leur métabolisme entraînent des produits de déchets tels que l'urée, la créatinine qui sont éliminées par le rein principalement. Un rein malade peut être un inconvénient à consommer trop de protéines.

En conclusion à ces quelques observations sur la valeur alimentaire des viandes et pour être pratique on peut dire que même après 60 ans il est recommandé de consommer chaque jour une ration de protéines d'origine animale. Une quantité minimale suffit. Il faut varier entre le poisson, les œufs, les viandes de boucherie, les volailles, par exemple deux fois par semaine 100 g environ de viande de boucherie : cheval, bœuf, veau ; une fois par semaine de la volaille : poulet, lapin, dinde ; deux fois par semaine 100 g environ de poisson, une fois par semaine deux œufs, une fois par semaine du porc ou du jambon. En complément, chaque jour 2 dl de lait, 30 à 50 g de fromage. Les laitages sont un groupe à part parce qu'ils sont les seuls aliments à apporter du calcium. Ces mesures sages, recommandées par les nutritonnistes pour un bon équilibre alimentaire, sont des plus compatibles avec le plaisir, la joie et les sensations que nous procurent une alimentation à notre goût sans trop bouleverser nos habitudes.

Anne-Marie Assié



LE MEDECIN VOUS PARLE

Autrefois, aujourd'hui...

Que ce soit en ville où à la campagne, le médecin a obligatoirement le téléphone, et quelqu'un, sa femme ou sa secrétaire, est préposé à la réception des appels. C'est très pratique : on a pour ainsi dire son médecin sous la main, jour et nuit, semaine et dimanche. Tout au moins, c'était le cas autrefois, mais les choses ont changé. Maintenant le médecin s'est mis à avoir des exigences ; il prétend avoir droit à une vie privée, à des nuits de vrai sommeil, à des jours de congé, comme tout le monde.

Pour certains, c'est inadmissible : « Comment ? Je peux tomber malade tout à coup et je n'aurai pas dans l'heure qui suit mon médecin à mon chevet ? Le mien, celui qui me connaît et pas un de ces jeunes à longs cheveux, bien gentils, mais n'inspirant pas tellement confiance... »

Mais il faut s'y faire ; les temps ont changé ; la médecine n'est plus un sacerdoce ; elle reste encore, mais de moins en moins, une vocation. Pour la plupart des jeunes médecins, c'est un métier comme un autre.

Cette évolution est inévitable, les études médicales sont devenues de plus en plus techniques. Le médecin, actuellement, doit être capable de manipuler et de comprendre le fonctionnement de quantité d'appareils compliqués, d'assimiler des connaissances de plus en plus complexes. Cela exige de l'intelligence, des capacités d'abstraction, de l'habileté manuelle peut-être, mais pas de sentiments humains, alors que les malades, eux, attendent surtout de leur médecin de la compréhension, de la douceur, voire de la compassion, alliées à une patience à toute épreuve.

Le véritable médecin sera celui qui aura à la fois la compétence technique et la sensibilité du cœur, et ce médecin-là, même s'il n'est pas toujours disponible comme l'étaient les médecins de famille d'autrefois, ce médecin-là aura toujours la confiance de ses malades, et ceux-ci lui resteront fidèles.

Dr Dé