

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 11 (1981)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Beurre à tout âge  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-829725>

### **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:** 15.01.2026

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

Le nombre des personnes âgées dans l'ensemble de la population ne cesse d'augmenter. Aujourd'hui, une personne sur 7 est âgée de 65 ans et plus. Ce chiffre a doublé en quarante ans et la courbe ascendante va se poursuivre. Cet état de choses est dû à la médecine qui a fait des progrès



énormes, mais aussi, dans une moindre mesure, à l'alimentation, car le problème de la nutrition prend de plus en plus d'importance.

### Informations erronées

De très nombreuses personnes d'âge avancé sont informées de façon complètement erronée. Elles évitent par exemple de consommer du lait et des produits laitiers parce que de faux bruits répandent l'idée que les aliments riches en calcium activent le processus de l'artériosclérose. La graisse, les protéines et les hydrates de carbone constituent les éléments vitaux, indispensables à notre organisme. Il ne peut être fait abstraction d'aucun de ces éléments durant une longue période sans provoquer des troubles dont les formes sont variables car le lait, aliment de base de grande valeur, est indispensable aux gens âgés. Le beurre de choix ou beurre spécial constitue l'apport absolument nécessaire de vitamines A et D.

### Légendes et coutumes en relation avec le beurre

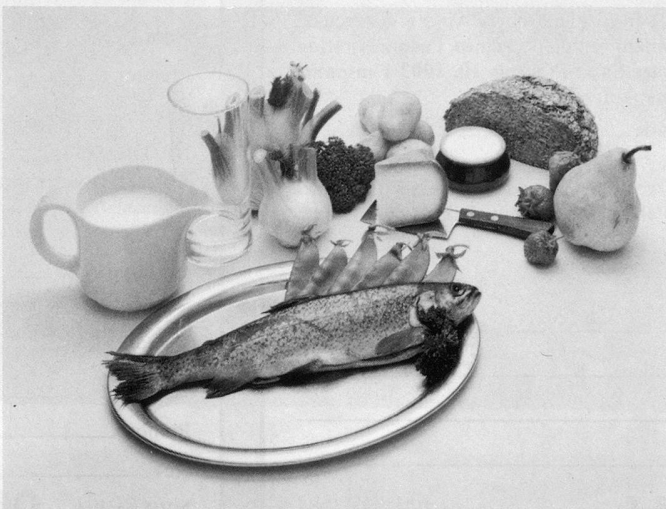
Les légendes et coutumes en relation avec le beurre ne font pas défaut. L'offrande du beurre pour les morts n'était pas seulement en usage aux Indes, au Tibet et en Chine, mais également dans quelques pays balkaniques. On faisait aussi ce genre d'offrandes dans les pays



# Beurre à tout âge

alpins, en témoignage de reconnaissance pour l'abondance de bétail, la richesse des récoltes ou pour avoir été épargné par les intempéries. Dans les Grisons, le beurre constituait aussi une offrande aux morts durant la messe de requiem. Selon la légende,

ceux qui falsifiaient le beurre ne trouvaient pas de repos dans leur tombe et demeureraient hantés par les esprits jusqu'au Jugement dernier. A l'époque, les sorcières furent rendues responsables lorsqu'on ne parvenait pas à battre la crème en beurre.



#### Menu journalier

\*\*\*

#### *Eléments constitutifs:*

*Protéines et sels minéraux  
6 dl de lait ou 60 g de  
fromage, 120 g de viande  
ou poisson ou 2 œufs ou  
100 g de légumineuses*

\*\*\*

#### *Eléments protecteurs:*

*Vitamines et sels minéraux  
1 à 2 fois par jour des fruits  
1 à 2 fois par jour des  
légumes*

\*\*\*

#### *Eléments énergétiques:*

*Hydrates de carbone et  
graisse  
20-40 g de beurre  
Pommes de terre, pain,  
produits céréaliers suivant  
l'appétit.*



UCPL