

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 20 (1990)  
**Heft:** 2  
  
**Rubrik:** Votre santé

### **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:** 11.01.2026

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



Il doit déjà y avoir quelque chose de vrai lorsqu'un remède est employé depuis 25 ans en Suisse et depuis bientôt 100 ans en Asie par toutes les couches de la population pour soulager des douleurs. Qui, en fait, peut déjà présenter un tel succès!

## VOTRE SANTÉ

Le Baume du Tigre, c'est de lui qu'il s'agit, est bien l'un des produits naturels les plus fins et les plus efficaces que l'on trouve sur le marché. En outre sans chimie, créé sans expériences sur des animaux et provenant en plus d'un pays du tiers monde, il procure des places de travail.

## Depuis 25 ans en Suisse Un baume étonnant

Que vous vous décidiez maintenant pour le Baume Rouge comme remède universel ou pour le Baume Blanc qui est le préféré de toutes les femmes et des enfants, ou même pour l'Huile Tigre qui s'utilise comme le Baume Rouge et qui est le truc secret des sportifs et des sportives, vous avez toujours la garantie d'avoir acquis quelque chose de précieux et qui vous vient à l'aide. Réjouissez-vous donc de ce nouveau remède naturel.

Il va de soi que ce baume ne contient aucune substance du tigre mais entre autres choses des huiles

éthérées de la qualité la meilleure et la plus rare. Veuillez lire dans ce numéro l'annonce relative à ce Baume Tigre salubre et analgésique que l'on peut acheter sous forme d'onguent ou d'huile, uniquement dans les pharmacies et les drogueries.

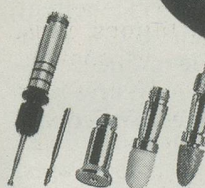


**NOUVEAU**  
2 vitesses  
3 ans de garantie



**APRÈS 30'000 KM. VOUS CHANGEZ BIEN  
LES PNEUS DE VOTRE VOITURE...**

... 7 MINUTES DE MANIQUICK RÉGULIÈREMENT ET VOS PIEDS TIENDRONT LA DISTANCE.

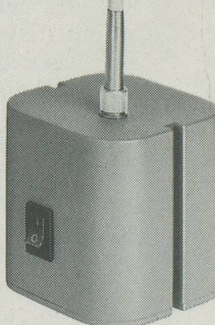


La moitié de la population adulte a des problèmes de pieds ou d'ongles tels que:

- peau dure • excès de corne • durillons • callosités
- ongles épais • ongles incarnés • peaux mortes, etc.

Si cela vous concerne, le nouveau MANIQUICK 2000 vous apportera une aide efficace à domicile, de façon professionnelle et sans risque de vous blesser.

MANIQUICK est un produit suisse de haute qualité qui a fait ses preuves durant 17 ans dans le monde entier en donnant satisfaction à plus d'un million d'utilisateurs.



Pour obtenir une documentation gratuite et une liste de prix de la gamme MANIQUICK, veuillez nous retourner ce coupon.

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Rue et No: \_\_\_\_\_

Np et Localité: \_\_\_\_\_

A envoyer à:

MANIQUICK, 44, rue Industrielle, 2740 Moutier 105 AB

**Demande téléphonique au 032 / 93 63 63**

**MANIQUICK®**  
**LE LEADER DE L'HYGIÈNE DES PIEDS.**



## Petits matins difficiles, qui donc ne les connaît?



Pour certains, les premières heures de la journée causent des problèmes qui peuvent être résolus avec quelques règles de comportement.

Il peut arriver, à l'heure du lever, qu'on éprouve une sensation pénible, qu'on ait envie de jeter son réveil contre le mur, qu'on prenne son petit déjeuner en somnolant et qu'on cherche d'in vraisemblables efforts pour affronter la journée. Il est même extrêmement difficile, pour certains, de reprendre le rythme de vie normale.

Or, plutôt que dans ces ennuis, c'est dans la circulation sanguine qu'il faut rechercher les origines de cette situation désagréable. Le système circulatoire est en effet fréquemment le responsable de cette faiblesse et de ce manque d'énergie ressentis le matin. Le passage rapide de la position couchée à la position debout fait passer le sang dans la partie inférieure du corps, ce qui provoque des papillements dans les yeux,

des sifflements d'oreilles, une sensation de faiblesse, des vertiges et même quelques fois des petits évanouissements. Il est préférable de commencer à se bouger dans son lit, puis de se lever lentement. Un bain à température variable réveille. Pour le petit déjeuner, il faut éviter le sucre.

En effet, le taux de sucre dans le sang s'abaisserait de nouveau rapidement. A déconseiller est également une nourriture grasse. Préférez un «Müsli» avec une pomme râpée, pain complet et séré.

Les Asiatiques ne jurent que pour la racine de ginseng. En Extrême-Orient, elle figure comme tonique puissant. Quoi de plus beau qu'un bon début de journée, qu'une matinée heureuse et sans ennuis qui nous rendent agréables pour notre entourage?

## VOTRE SANTÉ

## Le pain maintient en forme les vieux

Avec l'âge, le besoin de nourriture de l'homme se modifie: il lui faut moins de calories, mais à d'autant plus forte raison, davantage de sels minéraux. Céréales et pain satisfont à cette double exigence, car ils sont pauvres en graisse et riches en substances nutritives.

En principe, les directives valables pour les adultes quant à l'apport de substances nutritives vitales le sont aussi pour les personnes âgées. Cependant, des enquêtes faites dans divers pays ont montré que la capacité d'absorption de l'organisme vieillissant diminue, et que peuvent dès lors apparaître des symptômes de carence. Aussi est-il important, pour cette période de la vie, de s'adapter à ces données biologiques, de façon à rester en forme malgré tout.

### Les besoins alimentaires des personnes âgées

Du point de vue de la physiologie alimentaire, il y a d'abord le fait qu'avec l'âge le besoin d'énergie diminue. Cela tient au fait qu'en règle générale l'activité physique est moins grande. Ainsi a-t-on constaté, par exemple, que les personnes de 80 ans assimilent environ 800 calories de moins par jour que celles de 30 ans. D'autre part, l'organisme vieillissant a besoin d'une alimentation riche en protéines de grande valeur, en vitamines et en sels miné-



raux, lui permettant de compenser les insuffisances de l'assimilation. Or, la diminution du besoin d'énergie porte souvent à manger tout simplement moins qu'avant; ce qui peut provoquer des phénomènes de carence, cette nourriture contenant trop de graisse, de sucre, d'alcool et de sel, et trop peu d'aliments essentiels et de matières fibreuses. Une ration suffisante de ces derniers, avec un apport énergétique diminué de 1600 à 1800 calories, n'est assuré que si la chaîne alimentaire est soigneusement composée.

### Plus attentif à la santé que les jeunes

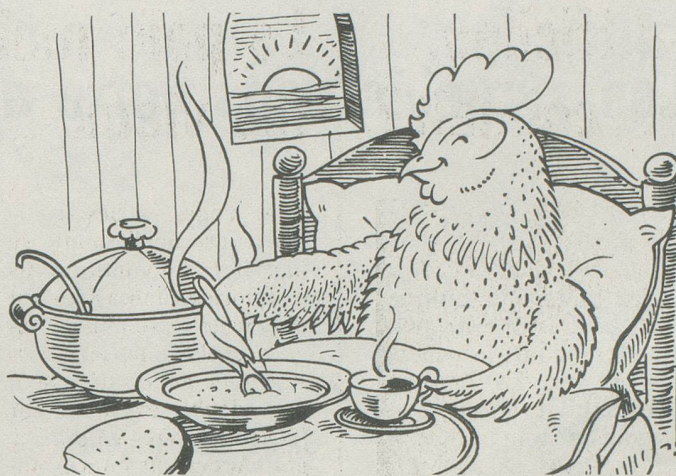
Plusieurs études scientifiques portant sur les habitudes alimentaires des personnes âgées ont établi qu'elles satisfont en général fort bien à ces exigences, et s'alimentent mieux qu'on ne l'a cru longtemps. En tout cas, elles paraissent plus attentives à leur santé, dans leur façon de se nourrir, que les jeunes générations. Il reste tout de même un groupe à risques d'à peu près 10% d'entre elles. On y a constaté notamment une carence de vitamines B1, de



fer, de vitamine B6, Bc et D. Depuis quelques années, des homes pour personnes âgées, des maisons de repos et des hôpitaux signalent de plus en plus de personnes âgées dont le sang, lors des examens médicaux d'entrée, révèle des taux parfois beaucoup trop bas de protéines, de vitamines et de sels minéraux. Mais on ne sait pas exactement si cela tient à une carence alimentaire ou à un défaut d'assimilation.

### Pourquoi des céréales et du pain?

Les spécialistes de l'alimentation conseillent surtout trois choses aux personnes âgées: 1. abaisser l'apport d'énergie en freinant la consommation de graisse et de sucre, 2. veiller à une nourriture riche en protéines, en vitamines, en sels minéraux et en substances de lest, 3. donner la préférence, comme source d'énergie, aux aliments contenant de l'amidon, mais les répartir sur 4 ou 5 repas légers. Tout cela parle pour une absorption régulière de céréales et de pain. Car ils fournissent à l'organisme des calories très pauvres en graisse et facilement digestibles. Ils contiennent en outre des protéines végétales de grande valeur, et en particulier des vitamines B1 et toute une série de sels minéraux, dont le fer. Les catégories des pains bis et complets fournissent d'autre part une proportion importante de substances de lest et contribuent ainsi, sous une forme naturelle, à prévenir ou même guérir la paresse intestinale des personnes âgées.



## Le petit déjeuner comme souper

Lorsque grand-mère était encore jeune, les röstis faisaient partie intégrante, sur le Plateau suisse et à la campagne, de tout petit déjeuner digne de ce nom. Dans les Alpes, les Grisons et le nord du Tessin, il était d'usage de consommer une polenta; mais le maïs était aussi apprécié en Suisse orientale et ceci sous forme de «Türgggenribel», semoule de maïs gonflée dans l'eau chaude et rôtie ensuite dans la graisse sous remuage constant. Ce café complet, tel que nous le connaissons aujourd'hui, était pris par les citadins et les «gens de bonne famille» de la campagne.

En Romandie, il en était de même. Mais là, spécialement dans sa partie ouest, c'est une soupe aux légumes bien épaisse qui faisait couramment office de petit déjeuner, tout comme au Bas-Valais; dans le Haut-Valais, on appréciait une sorte de panade faite avec un bouillon de bœuf et, bien sûr, avec du pain,

appelée «igschnittne Suppe». Dans le sud du Tessin, on connaissait la *minestra riscoldata* qui était, elle aussi, une soupe consommée au petit déjeuner.

Roland Jeanmaire, chef du département Nutrition de Nestlé Suisse, commente ainsi ces produits aujourd'hui disparus de nos petits déjeuners: «Les röstis, le maïs et les soupes constituaient l'alimentation idéale à l'époque où les gens travaillaient dur dans les champs. De plus, du point de vue nutritionnel, cette alimentation était supérieure au café complet d'alors, composé de café au lait, de pain (blanc), de beurre et de confiture. Manger une à deux heures après le lever, et donc après avoir traité les vaches ou récolté du fourrage, constituait un autre avantage, car on mangeait alors sans précipitation et avec appétit. En règle générale, on buvait deux, trois bols de lait

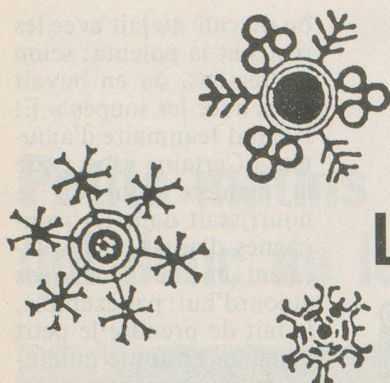
ou du café au lait avec les röstis et la polenta; selon les régions, on en buvait aussi avec les soupes.» Et Roland Jeanmaire d'ajouter: «Certains aspects de la manière dont on se nourrissait dans les campagnes d'antan se révéleraient encore bénéfiques aujourd'hui: par exemple, le fait de prendre le petit déjeuner en toute quiétude ou de consommer davantage de lait ou de produits laitiers. D'ailleurs, celui qui est un tant soit peu au courant de ce que c'est qu'une alimentation saine, «complète» son café complet depuis belle lurette avec du fromage et du yoghourt, ainsi que des flocons de céréales, du pain complet et des fruits. Et nous devrions aussi, comme les paysans, répartir l'apport calorique en cinq repas, ce qui signifie que nous devrions aussi nous offrir un «dix-heures» et un «quatre-heures».

Selon l'avis des spécialistes de l'alimentation, le petit déjeuner devrait fournir 20 à 25% des calories, le repas de midi 30% à 35%, le souper 25%. Pour le «dix-heures» et le «quatre-heures, il reste donc pour chacun 10%, à prendre de préférence sous forme de fruits, yoghourt, pain complet ou fromage».

Et les röstis, la polenta, la soupe aux légumes? «Ce sont d'excellents soupers. Qu'y a-t-il de meilleur, en effet, que des röstis bien croustillants – qui de ce fait ne doivent pas nécessairement regorger de beurre – qu'une bouillie de maïs ou encore qu'une tranche de maïs avec de la salade et un peu de fromage? Et une soupe aux légumes ou une minestra est au moins tout aussi délicieuse. C'est là qu'on remarque une fois de plus à quel point quelque chose de simple peut être bon.»

Nestlé





## Les surgelés dans votre assiette

### NUTRITION

Manger tout seul à la maison n'est vraiment pas une partie de plaisir! Et ne cuisiner que pour soi... n'en parlons pas, les personnes âgées en connaissent un bout. De guerre lasse, elles renoncent souvent à préparer un repas et grignotent, sans enthousiasme, ce qu'elles ont sous la main. Elles ne s'alimentent dès lors plus comme elles le devraient et se rabattent fréquemment sur le «pain trempé dans le café». Cela les conduit fatalement à une sous-nutrition qui provoque une dégradation tissulaire et hormonale laquelle, à son tour, aboutit à une accélération du vieillissement. Si, en avançant en âge, les besoins en substances nutritives se modifient, une nourriture variée et équilibrée est cependant indispensable. La personne âgée devrait opter pour une nourriture plus qualitative que quantitative, en d'autres termes: manger moins, manger mieux!

On trouve dans le commerce toute une gamme de plats qu'il ne reste qu'à chauffer, dont les mets cuisinés surgelés. Ils sont étudiés pour apporter à l'organisme tout ce dont il a besoin. Et ils sont fameux!

Sans aller jusque-là, on peut aussi se simplifier la tâche en ayant recours aux légumes ou garnitures surgelés. Il n'y a qu'à les mettre dans la casserole ou les glisser au four selon les indications mentionnées sur les emballages. Ils accompagneront à merveille une grillade ou un morceau de fromage.

Sans renoncer totalement à mitonner de bons petits plats, mais pour éviter la contrainte que représente la préparation quotidienne des repas, on peut aussi avoir recours à la surgélation en faisant sien le principe: manger trois fois, cuire une fois. On cuisinera les quantités nécessaires à trois repas et on en surgèlera deux. Ainsi, plus tard, lorsqu'on aura envie d'un mets longuement mijoté mais la paresse de s'atteler à ses fourneaux, ou lorsqu'on viendra nous dire bonjour à l'improviste on ne sera pas pris au dépourvu. Il ne restera qu'à tirer le mets de son hibernation et à le chauffer.

On le voit, la surgélation peut grandement nous simplifier la vie et, souvent, nous sauver la mise. Cependant, les personnes âgées manifestent une certaine réticence face à ce qui, pour elles, est nou-

veau et, par conséquent, envers cette méthode de conservation.

### Sains, les surgelés?

On se demande volontiers si les produits en question sont sains. En ce qui concerne la matière première, il s'agit-là d'une marchandise fraîche, de toute première qualité, préparée de manière scrupuleuse, rendue non périssable par le froid... et le froid uniquement! Aucun agent de conservation n'est utilisé. Par la rapidité de la méthode, légumes, fruits, poissons, viande, etc. sont apprêtés quelques heures seulement après leur récolte, leur capture ou l'abattage. Ils conservent, par conséquent, toutes leurs propriétés et la valeur nutritive des produits frais. Ils sont souvent plus frais que les produits dits «frais» que l'on achète dans les magasins et qui ont voyagé et ont été entreposés plusieurs jours.

Certains préjugés devaient aussi être abolis. On aurait tort de croire que les produits surgelés sont moins digestibles que les produits frais. Le processus de surgélation entraîne certaines modifications favorables. Certains albumines deviennent plus faciles à assimiler par l'organisme. Il en va de même pour certaines vitamines et sels minéraux. Enfin cette méthode attendrit les fibres cellulosi-

ques de nombreux légumes les rendant plus digestibles.

### Se simplifier la vie

Avoir recours aux surgelés, c'est se simplifier grandement la tâche en cuisine. Plus d'épluchage, de nettoyage (donc de déchets) et souvent de préparation compliquée et de cuisson prolongée. Ils sont prêts en un clin d'œil. Et le choix est immense, de quoi varier les menus à l'infini et de faire une croix sur une alimentation monotone et sélective, sous prétexte qu'on n'a pas envie de cuisiner.

Les emballages sont grands... Aujourd'hui, les produits sont, en majeure partie, surgelés individuellement. Cela signifie qu'on peut extraire du paquet la portion désirée. Et, l'emballage bien refermé, le solde se gardera sans problème.

Les temps changent. Le style de vie aussi... Il entraîne avec lui tout un cortège d'avantages incontestables. Sachons en tirer profit! Pour notre bien-être... pour notre mieux-être.

Jacqueline Mayor

(Ndlr). Nous reviendrons sur ce sujet dans notre édition de mars.