

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 21 (1991)  
**Heft:** 1

**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:** 28.01.2026

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

# La grippe dans tous ses états

## Attention, cocktail asiatique

La grippe version 89/90 est encore en Afrique du Sud et en Australie. Quand elle arrivera sous nos latitudes, au début de l'hiver, on apprendra qu'elle est asiatique. Une fois de plus. Plus exactement, son virus est un savant mélange venu de Shanghai, de Singapour et de Yamaguta, une ville de l'île japonaise de Honshu. Les deux premières souches (celle de Shanghai et de Singapour) ne sont plus des inconnues pour les limiers de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) qui traquent la maladie depuis Genève. Mais, comme le confirme Karin Esteves de l'OMS, «la souche de Yamaguta est toute nouvelle».

La spécialiste de la grippe se veut pourtant rassurante: «Nous n'avons aucune indication que cette grippe-là soit plus virulente qu'une autre. Nous avons fait en février dernier notre recommandation pour un vaccin et, entre-temps, il n'y a pas eu beaucoup de changement... En fait, il n'est pas pensable que l'arrivée de la grippe cette année soit grave: une grande partie de la population est déjà partiellement immunisée par les anciens virus.» L'an passé, venue de France, la grippe avait envoyé au lit plus de 40 000 personnes en Suisse. Une vague qui avait surpris les victimes au début même de la période de vaccination, entre novembre et décembre 1988, alors que le vaccin recommandé par l'OMS ne portait tous ses fruits que deux à trois semaines après son inoculation.

Virulente ou pas, la grippe n'est pas une infection à prendre à la légère. La preuve? Sans revenir aux 21 491 victimes qu'elle a faites en Suisse en 1918 sous le nom de grippe espagnole, le virus a quand même tué encore 1052 personnes en 1976 lors d'une des dernières grandes

pandémies qui le voit s'étendre sur la terre entière. La contagion est d'autant plus rapide qu'elle se fait par voie aérienne. En respirant! Le virion grippal, une espèce de pelote microscopique recouverte de piquants, se fixe d'abord sur les parois nasales puis pénètre dans les cellules du corps dont il se nourrit du matériel génétique pour se multiplier. La progression est foudroyante puisque chaque cellule investie par le virion grippal en libère ensuite plusieurs centaines qui vont à leur tour se fixer sur une cellule...

Même si on n'est pas une personne risquant plus qu'une autre d'attraper le virus (personnes âgées ou souffrant de problèmes pulmonaires), le risque d'y échapper est faible. Dans notre pays, seuls 4% environ des habitants se préoccupent chaque année en se faisant vacciner. Les autres sont autant de victimes potentielles qui, même si elles l'ont eue une saison, ne sont jamais sûres que la grippe ne les frappera pas l'année suivante. Car, si les virus évoluent faiblement d'une année à l'autre dans leur composition, il faut savoir qu'ils peuvent radicalement changer la structure de leur enveloppe, rendant ainsi totalement inefficace la barrière du vaccin ou celle du système immunitaire de l'homme.

Fidèle compagne hivernale, la grippe remontera bientôt dans l'hémisphère nord. Pour ne pas l'attraper, ou pour la voir très très atténuée, une seule solution: se faire vacciner. C'est-à-dire se faire inoculer un cocktail de souches inactives d'un virion A Shanghai 11/87, A Singapour 6/86 et B Yamaguta 16/88. Deux à trois semaines plus tard, le corps aura fabriqué ses défenses et sera prêt à une attaque en règle. Qui restera sans effet. A moins que le virus ait encore muté... ■

## Votre santé

La cuvée 89/90 de la grippe nous vient encore d'Asie. Avec un nouveau virus isolé au Japon. Une bonne raison pour se faire vacciner, puisque c'est la seule solution, d'une année à l'autre, pour ne pas chuter. Ou rechuter.

### RESIDENCE MON IDEE SA

Etablissement avec soins médicaux-infirmiers

Dans un cadre de verdure et de tranquillité, vous jouirez d'un service hôtelier particulièrement soigné. Les chambres, individuelles ou doubles avec terrasse et sortie sur le jardin, sont toutes dotées du confort. Dans le bâtiment, construit de plain-pied et, par conséquent, idéal pour les personnes handicapées. Les soins personnalisés sont assurés par du personnel spécialisé.

Directrice :  
Mme Chr. ARTHUR

4-6, chemin Chantemerle - 1226 Thônex GENEVE/ Tél. 022/ 48 02 64

# Sommeil: c'est le jour que l'on prépare sa nuit

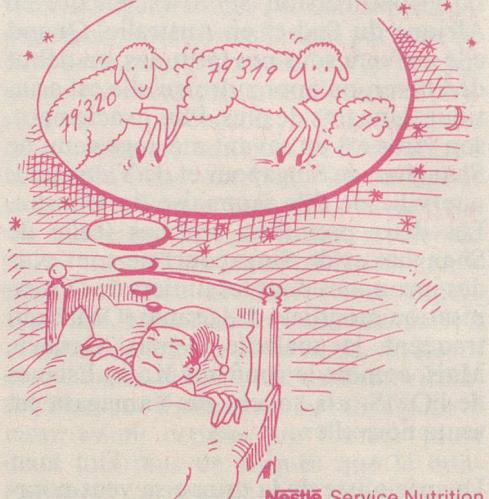
«Cent cinquante et un, cent cinquante-deux, cent cinquante-trois...»

Si cela ne fonctionne pas autrement, on peut toujours essayer de trouver le sommeil en comptant des moutons. Il serait toutefois plus profitable de trouver les causes de l'insomnie et d'attaquer le mal par la racine.

Nos activités de la journée influencent directement notre sommeil et la capacité de s'endormir, le soir venu. Ainsi, une bonne fatigue physique nous conduira habituellement à un sommeil rapide et reposant, tandis qu'une journée stressante peut se prolonger jusque dans la nuit, provoquant l'insomnie et empêchant le repos tant souhaité. Toutefois, comme le souligne Roland Jeanmaire, chef du service Nutrition de Nestlé Suisse, nos habitudes alimentaires jouent également un rôle important lorsque vient le moment de se coucher – et de s'endormir! Nous connaissons tous l'effet excitant de la caféine sur le système nerveux. La sensibilité à la caféine peut être très différente selon les individus. Les personnes sensibles devraient s'en tenir au café décaféiné après 16 heures (sans oublier que les boissons à base de cola contiennent également de la caféine). La vitamine C du jus d'orange et le vin blanc ont souvent un effet excitant et devraient être évités le soir.

## Du lait chaud au lieu de somnifères

Par contre, une boisson chaude, dans la soirée, s'avère souvent très efficace. Les infusions de plantes telles que la valériane, la mélisse ou le tilleul ont des propriétés calmantes, soit directement sur le



Nestlé Service Nutrition

système nerveux, soit au niveau de la digestion. Le lait est un aliment riche en un composant de protéine (tryptophane) qui agit spécifiquement sur le cerveau en produisant une substance spéciale (sérotonine) à action calmante, explique Roland Jeanmaire, conseiller en nutrition de Nestlé. Alors, la prochaine fois que vous serez encore éveillé à 1 heure du matin, essayez de calmer vos nerfs en buvant un verre de lait chaud (entier ou mi-écrémé) au lieu de prendre des somnifères. De plus, le lait contient également de la vitamine B6, appelée «vitamine du sommeil» à cause de son effet calmant sur le système nerveux.

## Schéma journalier Nestlé

Repas:  
5 par jour au minimum  
Viande:  
1 fois par jour tout au plus  
Poisson:  
au moins 2 fois par semaine  
Lait:  
au moins 3 dl par jour  
(1 dl de lait peut être remplacé  
par 15 g de fromage)

**HORIZON**  
*l'instinct du voyage*  
VACANCES SA

Excursions vino-gastronomiques  
Pèlerinages religieux  
Escapades de 1 ou 2 jours  
Circuits organisés  
en Suisse et en Europe, à la carte  
Vous avez une idée de voyage ?  
Nous pourrons sûrement la réaliser !

Visite à domicile sans engagement

**Rabais spécial pour rentiers AVS**  
021/23 06 70

Place Gd. St. Jean 2 (face à la Place de la Palud) - 1003 Lausanne  
Agence agréée Nouvelles Frontières

## RÉSIDENCE RICHEMONT-VILLAGE

NOUVEAU  
Etablissement médico-social  
reconnu par les caisses-maladie

31 lits, avec ascenseur et protection incendie  
pour personnes âgées de type C. Longs et courts  
séjours acceptés.

**Calme.** Ensoleillement. Vue panoramique sur les Alpes. Cuisine soignée. Chambres à 1 ou 2 lits avec balcons. Soins et surveillance médicaux 24 heures sur 24. Médecins responsables, infirmiers diplômés.

Renseignements: Direction, tél. 025/34 20 01  
«La Cretasse», 1854 Leysin

## **La règle «Déjeuner comme un roi, dîner comme un bourgeois et souper comme un mendiant» est encore valable aujourd’hui**

Ne pas trop manger le soir est tout aussi important. Pour éviter un dîner trop copieux. Roland Jeanmaire conseille quatre à cinq petits repas par jour, avec un goûter dans l'après-midi et un repas léger le soir. Le vieux proverbe «Prends le petit-déjeuner d'un roi, le déjeuner d'un bourgeois et le souper d'un mendiant» s'applique encore de nos jours. Toutefois, «déjeuner comme un roi» n'implique pas seulement la quantité, mais aussi la qualité et la composition du repas. Le petit-déjeuner doit être appétissant et diversifié. Un verre de jus de fruits ouvre l'appétit et fournit de la vitamine C. Combinez du pain entier ou des flocons de céréales – qui contiennent des fibres alimentaires si importantes pour le transit intestinal – avec des produits laitiers.

En outre, les spécialistes conseillent de ne pas aller se coucher tout de suite après le souper. Surtout le soir il faudrait éviter de manger des mets gras, lourds à digérer.

## **Le besoin de sommeil diminue avec l'âge**

En ayant ces conseils en tête, vous pouvez vous préparer une bonne nuit de sommeil. N'oubliez cependant pas que le sommeil est un besoin individuel, sa qualité et sa quantité variant avec l'âge, notamment. Alors qu'un nourrisson a besoin de 17 heures de sommeil par jour, un enfant n'en nécessite plus que 10 à 12 et un adulte se contente généralement de 6 à 8 heures.

Le sommeil devient aussi plus léger, avec les années. Il ne faut donc pas s'étonner si l'on se réveille à 3 heures du matin à cause d'une moto qui démarre dans la rue, alors que bébé continue de dormir dans sa chambre comme si de rien n'était. L'organisation du sommeil de l'enfant diffère de celle de l'adulte, dans le sens que le stade «sommeil profond» est important chez l'enfant, très réduit chez l'adulte et souvent presque inexistant chez la personne âgée.

En plus de nos habitudes alimentaires, le sommeil dépend surtout de nos activités mentales et de notre état de fatigue physique. Raison de plus pour essayer de limiter le stress nerveux et apprendre à se relaxer, tout en poursuivant des activités physiques adaptées à son âge et ses capacités.

Société des Produits Nestlé

### **Petit-déjeuner (25% de l'ensemble des calories pour la journée)**

1-2 morceaux de pain noir ou de pain croustillant ou 3 à 4 CS de flocons de céréales sans sucre  
10 g de beurre ou de margarine  
1 CT de confiture ou de miel  
25 g de fromage allégé (quart-gras ou demi-gras) ou 1 gobelet de yaourt light ou nature  
1-2 dl de lait  
à volonté café ou thé

### **Casse-croûte (10%)**

1 fruit ou 1 tranche de pain complet avec un peu de fromage maigre, de fromage blanc ou de séré ou 1 gobelet de yaourt light, séré maigre

### **Déjeuner (30%)**

1 assiette de bouillon de viande ou de légumes avec, selon les goûts, quelques morceaux de légumes ou des légumineuses  
100 g de viande maigre (froide ou chaude) ou 1 portion de tofou ou 60 g de fromage maigre, quart-gras ou demi-gras  
et 1 à 2 CS de fromage frais ou 1 portion de poisson  
2 à 4 CS de garniture (si possible céréales complètes) p. ex. pommes de terre, riz, maïs, pâtes ou 1 à 2 morceaux de pain complet  
1 portion de légumes crus (salade, p. ex.) ou cuits ou 1 portion de légumineuses  
1 portion de fruits  
1 à 1½ CS de graisse pour la préparation de l'ensemble du repas (y compris sauce à salade)

### **Collation (10%)**

voir ci-dessus

### **Dîner (25%)**

voir déjeuner, préparation chaude ou froide

  
**LES GREVES  
DU LAC**

1544 Gletterens

Etablissement pour personnes âgées et handicapées. Convalescence, courts séjours, moyens séjours, longs séjours sur demande. Possibilité de régimes. Permanence médicale et para-médicale.

Une sécurité pour les personnes ayant des difficultés d'orientation grâce à notre grand parc clôturé.

Prix dès 85.- fr./jour selon degré de dépendance.

Renseignements, visites, réservations: Les Grèves du Lac, 1544 Gletterens, tél. (037) 67 22 01/02/03.