

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 23 (1993)
Heft: 1

Artikel: Votre alimentation : estomac et carences alimentaires
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-829082>

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: 09.01.2026

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

Chez les personnes âgées, le poids des années, la maladie, les infirmités se portent littéralement sur l'estomac. Si on y ajoute la solitude et la dépression, fréquente en gériatrie, on comprend que l'appétit diminue souvent rapidement. Les carences alimentaires suivies d'une perte de poids aggravent les maladies et les infirmités qui existent déjà. Et l'on tombe rapidement dans un véritable cercle vicieux.

Ce sont surtout les patients dont l'état général laisse à désirer qui sont à risque dans des hôpitaux, des foyers pour personnes âgées et des centres de soins. A l'occasion de la conférence sur «L'alimentation saine et troisième âge», qui s'est tenue samedi à Neuchâtel sous les auspices de l'Association Suisse pour l'Alimentation (ASA), la bâloise Hannes B. Stähelin, spécialiste en gériatrie, a mis en garde contre «les carences alimentaires qui sont si courantes chez les personnes âgées malades qu'elles passent en général inaperçues». Les carences alimentaires n'entraînent d'ailleurs pas seulement - et pas forcément non plus - une perte de poids. Elles peuvent aussi se manifester par un manque de vitamines ou de minéraux. Une nouvelle brochure de l'ASA attire l'attention sur les points auxquels il convient de veiller tout particulièrement dans l'alimentation des personnes âgées.

Une étude du gérontologue genevois Charles-Henri Rapin montre l'ampleur que peuvent prendre les carences alimentaires chez les patients âgés dans les hôpitaux et les foyers. D'après les études qu'il a menées dans différents hôpitaux et foyers au Canada, deux patients sur trois souffrent d'une carence en protéides. Une étude similaire entreprise en Norvège indique que la moitié des patients âgés qui ont été examinés souffrent de carences alimentaires, qui, dans la plupart des cas n'ont pas été décelées par le personnel.

Il semblerait en revanche que la situation alimentaire des personnes âgées qui vivent à domicile soit bien meilleure que celle des patients des hôpitaux et des foyers. M. Henri Dirren, membre du groupe de travail suisse du projet européen Euronut-SENECA a déclaré, à la conférence de l'ASA, que de manière générale, en Suisse, l'état nutritionnel des personnes âgées de 70 à 75 ans était satisfaisant. C'est en effet ce que montrent les enquêtes menées dans le cadre de ce projet à Burgdorf, Yverdon-les-Bains et Bellinzone. Les nutritionnistes ont cependant aussi relevé certaines déficiences alimentaires chez les personnes âgées qui vivent à la maison. C'est ainsi

qu'à Yverdon, plus de la moitié des femmes âgées de 70 à 75 ans absorbent moins de 1500 kcal par jour, ce qui implique que les vitamines - surtout A1, B1 et B2 - ainsi que les oligo-éléments ne sont plus absorbés en quantité suffisante. Ce que l'enquête a encore révélé et qui est sans doute moins surprenant, c'est qu'en Suisse, les personnes âgées mangent en général trop gras. Plus de 40% des calories sont absorbées sous forme de graisses, ce qui constitue indubitablement un pourcentage trop élevé, de l'avis même des spécialistes de la nutrition.

Si un manque prolongé de substances nutritives peut entraîner des maladies et une mort prématurée, l'absorption trop abondante d'aliments et de calories n'est pas non plus particulièrement saine, bien au contraire. L'espérance de vie très élevée que l'on enregistre au Japon et dans certains pays situés à haute altitude est due au fait que les gens qui y vivent ont adopté un régime pauvre en calories, sans pour autant qu'il entraîne de carences au niveau des vitamines et des minéraux. Il ne fait plus aucune doute aujourd'hui que les maladies dues au vieillissement comme l'athérosclérose, par exemple, ou différentes formes de cancers ainsi que l'ostéoporose (diminution de la masse osseuse) sont causées principalement - ou tout au moins en partie - par une mauvaise alimentation. Mais il ne suffit pas d'absorber la bonne quantité de substances nutritives, de vitamines et de minéraux. Le corps n'est pas le seul à devoir être alimenté, l'âme aussi a besoin de nourriture. Encore faut-il manger avec plaisir! Un repas bien préparé augmente la satisfaction qu'on éprouve à se nourrir. Hannes B. Stähelin déclare d'ailleurs que «les personnes âgées ont elles aussi des exigences sur le plan esthétique», qu'on néglige malheureusement trop souvent dans les grands centres de soins, les foyers ou les hôpitaux. Et c'est ce manque qui peut - en dépit d'une offre suffisante - entraîner des carences alimentaires chez certains patients.

Alimentation saine et troisième âge: ce que cela implique

En vieillissant, nous avons besoin de moins d'énergie. Beaucoup de personnes âgées mangent donc simplement moins de tout, c'est-à-dire moins de pommes de terre, moins de viande, moins de légumes, etc. Mais ce n'est pas la bonne solution, car à l'encontre du besoin énergétique, le besoin en substances nutritives essentielles à l'existence - les vitamines et les oligo-éléments - ne diminue pas. La devise pour une alimentation saine pour les personnes âgées ne consiste donc pas à «manger moins de tout» mais «moins de substances énergétiques et plus d'aliments riches en métabolites». Il convient en fait d'éviter de manière ciblée les produits alimentaires qui n'ont peu ou pas de vitamines et d'oligo-éléments, c'est-à-dire le sucre et les graisses. Utiliser avec parcimonie les aliments qui contiennent du sucre et des graisses ne signifie toutefois pas renoncer aux plaisirs de la table. Bien au contraire, la satisfaction de bien manger doit être encouragée chez les personnes âgées, car elle est particulièrement importante chez les personnes de ce groupe d'âge. Une nouvelle brochure de l'Association Suisse pour l'Alimentation (ASA) montre comment, à un certain âge, on peut se nourrir de manière saine sans pour autant renoncer aux plaisirs de la table. La brochure fournit pour ce faire un certain nombre de bons conseils et bien sûr des suggestions de menus fort alléchantes. En voici la table des matières:

Les besoins énergétiques diminuent
Une alimentation variée
Besoins énergétiques recommandés
Les fibres alimentaires
La douce tentation
La graisse un peu mais pas trop
Tous les jours des produits laitiers
Il faut boire avant d'avoir soif
Des repas légers et plus fréquents
Conseils et trucs
Apports conseillés
Propositions de menus

La brochure «Alimentation saine et 3^e âge» peut s'obtenir pour Fr. 8.- (membres ASA Fr. 4.-) à l'Association Suisse pour l'Alimentation, case postale, 3052 Zollikofen, tél. 031/91 24 22.

**Vous cherchez une maison de retraite
où les jours sont moins tristes
et où l'on est encore actif?**

Alors venez visiter

La Fontanelle

*Résidence
pour personnes âgées*

située à 10 min à pied du cœur de Vevey,
dans un quartier calme.

**Demeure ancienne,
aménagée confortablement
et jouissant d'un beau jardin.**

Jour et nuit:
équipe médicale qualifiée, médecin responsable.
Physiothérapie, ozonothérapie,
réflexologie, relaxation.

**Animations fréquentes:
films, jeux,
promenades, théâtres, conférences, etc.**

Bd Saint-Martin 12 - 1800 VEEVEY
Téléphonez-nous au 922 66 72

**«Le Maillon»: une petite maison
moderne et confortable,
où tout a été mis en œuvre pour accueillir,
à l'occasion de courts séjours, des**

personnes âgées ou handicapées

- qui désirent prendre des vacances, tout en bénéficiant d'un encadrement paramédical
- qui sortent d'hôpital et ont besoin d'un séjour de convalescence
- qui veulent, tout simplement, «changer d'air» en se libérant de leurs soucis pendant quelques semaines
- ou qui cherchent un foyer accueillant pendant que la personne qui s'occupe d'elles est en vacances.

Si vous vous trouvez devant l'un de ces problèmes, «Le Maillon» peut vous aider: c'est un petit établissement disposant de chambres à 1 ou 2 lits avec pension complète, animé par un personnel attentionné, de jour comme de nuit. La vue y est magnifique en chaque saison.

**Demande de
documentation
à retourner à:**

LE MAILLON

Beau-Site
Baugy
1815 Clarens

Tél. (021) 964 15 51

Nom: _____
Prénom: _____
Rue: _____
N° postal: _____
Localité: _____
Téléphone: _____