Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 25 (1995)
Heft: 12

Artikel: Le mythe du cholestérol
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-829063

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: 10.08.2025

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

Cécile et Bénito Tattini

nuit et qu'avant de les réaliser, l'odeur de ses spécialités monte à sa tête. «Pourtant, il faut rester humble. Après tout, même si elle est bien apprêtée et présentée, c'est de la nourriture, qui offre un plaisir éphémère.»

A l'Auberge du Grand Pin, vous ne goûterez jamais deux fois la même spécialité. La carte est changée quatre fois par an, au gré des fantaisies de Cécile Tattini. Et vous changerez également de décor, puisqu'au même rythme, Bénito Tattini, le mari (responsable du service) choisit les œuvres d'un artiste peintre afin de décorer la galerie du restaurant.

Rémy Jottet

Photos Yves Debraine

Auberge du Grand Pin,
Place de la Fontaine 2,
2034 Peseux.
Fermé lundi et mardi.
Tél. 038/31 77 07.

Le mythe du cholestérol

Le cholestérol a échauffé les esprits des scientifiques comme aucune substance à ce jour, ou presque. Et jamais, un sujet de discussion n'a autant désécurisé une telle multitude de gens dans leurs habitudes alimentaires.

Les aliments d'origine animale et végétale en ont même subi une inversion des valeurs. Ce qui, jusque là, était tenu pour sain et nutritif est subitement devenu malsain. Cette séparation entre bon et mauvais fait l'objet de critiques toujours plus nombreuses.

Le rôle que joue un taux de cholestérol élevé en tant que facteur de risque principal d'une maladie cardiaque et l'intérêt d'une alimentation pauvre en matière grasse et en cholestérol en tant que mesure préventive, pour les gens en bonne santé, sont mis en doute de manière croissante.

Depuis des années, un taux élevé de cholestérol sanguin est considéré comme facteur de risque principal des maladies cardio-vasculaires. A titre thérapeutique, on prescrit, outre des médicaments, une alimentation pauvre en matières grasses et en cholestérol. La promesse qu'un faible taux de cholestérol fait obstacle à l'infarctus vient adoucir les restrictions d'ordre diététique.

Aucun interdit

Les personnes en bonne santé devraient donc bannir le beurre, les œufs et la charcuterie, à titre préventif et pour le bien de leur cœur. Ce, jusqu'à plus ample informé, car ces recommandations ne reposent d'aucune manière sur des bases scientifiques solides. On en ignore encore trop à ce sujet.

Entre-temps, il est apparu clairement que les causes des maladies cardio-vasculaires sont extrêmement variées. L'hérédité, l'âge et le sexe ont leur importance, tout comme la surcharge pondérale, le manque d'exercice, le tabagisme et le stress.

La controverse scientifique n'est d'aucun secours pour les consommateurs. Ils doivent se faire une opinion sur la base de déclarations et de recommandations hautement sujettes à caution. Dans leur vie de tous les jours, les questions importantes sont d'ordre pratique; quoi manger, comment, en quelle quantité et combien de fois?

De la mesure en toute chose, voilà qui reste encore la meilleure devise. Une alimentation saine et variée ne connaît aucun interdit. Elle est source de joie et de plaisir à table

Les recommandations servent à se faire sa propre opinion et à se rassurer: 7 groupes de denrées alimentaires fournissent nutriments et énergie en suffisance: On devrait idéalement consommer chaque jour 3 portions de lait et de produits laitiers, 1 portion de viande, de volaille ou de poisson, 3 portions de pain, de céréales ou de pommes de terre, 3 portions de fruits et légumes, 1 portion de beurre et d'huile à salade et au minimum 1,5 litre de boisson non sucrée.

UCPL