

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 27 (1997)
Heft: 4

Artikel: La santé passe par l'estomac
Autor: Montanya, Frédéric
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-827345>

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: 16.01.2026

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

La santé passe par l'estomac!



Ce n'est pas nouveau, de nombreux retraités sont sous-alimentés. A Genève, une personne âgée sur deux, admise à l'hôpital, souffre de carence alimentaire. Une nouvelle association, baptisée «Des années à savourer», a décidé de lutter contre cet état de fait.

Pour porter sur les fronts baptismaux la campagne «Bien se nourrir pour bien se porter et donner du punch aux années», chère au professeur Rapin, médecin-chef de la Poliger, ils avaient tous fait le déplacement. La ville de Genève, l'Avivo, le Conseil des anciens, le MDA, les Clubs d'âinés, l'Armée du salut, Pro Senectute, Forces nouvelles et la toute récente association fondée par le professeur Willy Taillard: «Des années à savourer.»

Ils ont ainsi formé une union quasi-sacrée au nom de la lutte contre la sous-alimentation dont souffrent certaines personnes âgées. Un mal notamment provoqué par la disparition du plaisir de manger et la perte du sens de la convivialité liée aux repas, qui sont dus, le plus souvent, à l'isolement. «Cette misère sociale qui conduit à la perte du goût de vivre», selon Michel Rossetti, magistrat de la ville de Genève.

Plusieurs études prouvent en effet aujourd'hui que de nombreux retraités sont victimes de la sous-alimentation (on en compte 3000 à Genève). Mais elles suggèrent en même temps les moyens de la combattre, la convivialité et le plaisir semblant stimuler efficacement l'appétit.

Le repas n'est pas qu'une opération alimentaire, c'est aussi, pour ne pas dire surtout, un acte éminemment social. Ne pas manger suffisamment, c'est se condamner à ce que les années gagnées sur la vie soient consacrées aux problèmes de la santé.

Comme une voiture

Il y a une quinzaine d'années, le discours dominant des nutritionnistes s'attachait essentiellement à mettre en garde les quinquagénaires et futurs retraités contre une alimentation trop riche et ses conséquences sur le taux de cholestérol ou l'obésité. Aussi, quand sont sorties les premières études révélant que la moitié des personnes de plus de 65 ans et 80% de celles ayant passé le cap des 80 ans présentaient des signes de sous-alimentation lors de leur hospitalisation, on a préféré se voiler la face. Utilisant pour évoquer le phénomène le terme «malnutrition» qui a l'avantage de sous-entendre que l'on se nourrit mal, pas que l'on souffre de ne pas manger suffisamment.

«On s'est alors aperçu, explique le professeur Charles-Henri Rapin, que de nombreux problèmes que l'on croyait inhérents au vieillissement, comme un état de fatigue générale, une fragilisation des os ou une tendance à l'infection accompagnée d'une moindre résistance, trouvaient souvent leur source dans une alimentation insuffisante.»

En menant des études plus pointues, on a démontré le lien entre la qualité de l'alimentation, notamment l'apport de calcium et les fractures du col du fémur qui touchent entre 300 et 400 personnes par an à Genève.

Convaincu qu'à partir de l'âge où l'on perd l'appétit et donc le plaisir de manger, l'alimentation passe par un retour à la convivialité, Charles-Henri Rapin a élaboré deux grands principes qu'il s'efforce depuis de diffuser: 1.- Substituer aux platées de purées de petites portions à fort pouvoir nutritif. 2.- Renforcer les relations de proximité. Une visite à une personne âgée au moment des repas lui permet, en recréant une certaine convivialité, de retrouver une part d'appétit évaluée à 20%.

L'alimentation est souvent responsable de méfaits que l'on impute, à tort, à l'âge. «Un être humain qui vieillit est comme une voiture d'occasion. La carrosserie prend de l'âge, mais le moteur continue à avaler les kilomètres. Simplement, il lui faut davantage d'huile et de carburant pour continuer à tourner», relève le professeur Rapin, avec un certain sens de la formule.

Frédéric Montanya

Le lait de poule, riche en protéines

Au chocolat. – Ingrédients: 3 dl de lait, 1 œuf entier, sucre, arôme chocolat, café, cognac, rhum ou kirsch. Préparation: faire chauffer le lait, le verser sur l'œuf et le sucre en fouettant vigoureusement, ajouter l'arôme. Servir chaud ou froid.

A la banane. – Ingrédients: 3 dl de lait, 2 cs de lait en poudre, 1 œuf, 1 banane (ou autre fruit), sucre. Préparation: bien mélanger le tout à l'aide d'un mixer. Servir chaud ou froid.

A la glace. – Ingrédients: 2 dl de lait, 1 œuf entier, 2 boules de glace. Préparation: faire chauffer de lait, le verser sur l'œuf en fouettant vigoureusement, mettre au frigo pendant quelques minutes. Ajouter les boules de glace et mélanger. Servir immédiatement.