

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 32 (2002)
Heft: 4

Artikel: La santé au naturel
Autor: Prélaz, Catherine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-828066>

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: 14.04.2026

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

La santé au naturel

Fatigué, sans énergie? Avant d'avalier le premier cocktail miracle venu censé nous remettre en forme, interrogeons-nous sur notre mode de vie et notre alimentation.

Qui n'a pas été tenté, un jour ou l'autre, de consommer pastilles effervescentes ou comprimés dans l'espoir de vaincre une fatigue chronique, un manque d'énergie, de booster un système immunitaire en berne, d'éviter les rhumes hivernaux. Nous nous sommes tous dit: je dois faire de l'anémie, manquer de vitamines, de sels minéraux, d'oligo-éléments. Nous dressons un diagnostic sans savoir de quoi nous souffrons, ni de quoi nous parlons... en croyant que le cocktail magnésium + calcium + vitamine C et E (c'est un exemple) acheté en vente libre à la pharmacie ou au supermarché du coin fera des miracles. La

plupart du temps, ce n'est pas le cas. Lors de fatigue persistante, car c'est souvent elle qui nous amène à consommer ce type de produits, il vaudrait mieux commencer par réfléchir un peu à notre rythme, à nos habitudes. Avons-nous une hygiène de vie convenable, une alimentation équilibrée, suffisamment d'exercice physique, un bon sommeil? Une consultation médicale est conseillée, un contrôle sanguin pouvant mettre en évidence certaines carences que des compléments appropriés à chaque cas pourront alors combler.

Manger sainement

En principe, tous les nutriments dont notre organisme a besoin, nous devrions les trouver dans notre alimentation, qu'il s'agisse des vitamines, des sels minéraux, des oligo-éléments. On n'insistera jamais assez sur l'importance de manger des fruits, des légumes, des crudités, des légumineuses, des céréales complètes en abon-

dance. Si vous possédez un jardin potager, vous faites partie des chanceux qui connaissent le goût d'une salade fraîchement coupée. Pour tous les autres, consacrez du temps à faire votre marché... de préférence au marché, et en optant, pour les plus convaincus, pour les produits biologiques. N'oubliez pas non plus que les graines germées (à faire pousser soi-même ou en vente maintenant dans les grandes surfaces) sont des mines de nutriments, qu'elles se mélangent à toutes les salades et à certains légumes.

Tant qu'à prendre des compléments alimentaires, choisissez-les naturels, en privilégiant la levure de bière (en comprimés ou en poudre) et les germes de blé, que vous ajouterez par exemple à vos yaourts.

Catherine Prélaz

SAUCE-DIP ET PETITS LÉGUMES

Une recette pour faire le plein d'énergie

Pour 4 à 6 personnes

Ingrédients: 100 g de roquefort, 1 gobelet de lait acidulé nature (150 g), 1 pomme de terre cuite de taille moyenne (env. 150 g), 1 botte de persil, poivre, paprika, 500 g de légumes au choix, comme par exemple carottes, céleri-branche, endives, poivrons, courgettes, concombre, radis blanc.

Préparation: Dans un récipient haut, mixer le roquefort avec le lait acidulé. Ajouter la pomme de terre cuite, pelée et râpée. Fouetter jusqu'à obtention

d'un appareil lisse (au fouet, et non au mixer, car la masse devient alors trop collante). Hacher finement le persil et l'incorporer à cette crème. Assaisonner avec du poivre et du paprika. Couper les légumes en bâtonnets et les servir avec le dip.

Variantes: essayer cette sauce avec des artichauts ou des asperges vertes; excellente aussi pour napper une salade de chou-fleur ou de brocoli. Etendus sur du pain, les restes de sauce donnent de délicieuses tartines.

