

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 32 (2002)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Conseil pour rester en forme  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-828222>

### 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:** 16.02.2026

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

# Conseils pour rester en forme



Schiliger

*Les cucurbitacées, excellentes pour la santé*

**S'emmitoufler pour l'hiver.** En hiver, ce n'est pas seulement la grippe qui représente un danger mortel pour les seniors, mais aussi, et surtout, tout simplement le froid. Des études ont démontré que c'est à une température de 19 degrés que la mortalité est la plus faible. Au-dessous, le risque de décès augmente, le froid stressant cœur, poumons et appareil cardio-vasculaire, avec notamment des risques de thrombose. Dans un climat de type continental comme le nôtre, même si les hivers ne nous réservent que rarement des jours de très grand froid (ce fut le cas l'hiver dernier, avec des températures proches de moins 20 degrés en plaine!), il est conseillé, en particulier pour les seniors, de suffisamment chauffer leur logement et de bien s'emmitoufler pour sortir.

**Mangez du pain!** Dans les habitudes alimentaires des Suisses, 38% des calories absorbées proviennent de graisses, alors que la proportion recommandée ne devrait pas excéder 30%. En contrepartie, la consommation de glucides est trop faible : ceux-ci couvrent seulement la moitié de

nos besoins énergétiques, au lieu des 55 à 65% recommandés. Une façon idéale d'inverser la tendance consiste à ne pas lésiner sur la consommation de pain qui, outre des glucides de grande valeur nutritive sous forme d'amidon, est riche en fibres alimentaires. Les pains complets, les pains enrichis en céréales multiples sont évidemment les plus conseillés.

**Boire en mangeant.** Notre organisme a besoin de magnésium, à raison de 350 à 400 mg par jour. Un litre d'eau minérale à forte teneur en magnésium couvre environ un tiers de la dose journalière recommandée. Cependant, notre corps n'assimile parfois que la moitié du magnésium ingéré, du moins lorsque l'eau est bue entre les repas. En revanche, si l'on boit en mangeant, il semble que notre organisme assimile mieux ce minéral qui nous est nécessaire. Il est donc conseillé de boire également durant les repas, en sélectionnant de préférence les eaux les plus riches en magnésium. Il suffit de comparer les étiquettes des marques disponibles en grande surface pour faire facilement son choix.

**Des légumes pour le cerveau.** Notre cerveau aime les légumes. Diverses études ont démontré que la consommation régulière de légumes peut réduire de moitié le risque de développer un Alzheimer, et de 20% le risque d'accident vasculaire cérébral. Contenant des vitamines A, C et E, également connues pour leurs propriétés antioxydantes, les légumes préservent les facultés intellectuelles. Quant aux légumes verts, ils sont d'autant plus recommandés qu'ils contiennent également de l'acide folique. Or, cet acide détruit une substance, l'homocystine, qui endommage les cellules cérébrales ainsi que les vaisseaux irriguant le cerveau. Vous avez compris le message : mangez des légumes !

C. Pz

## Ne jetez pas votre Natel!

Vous utilisez régulièrement un téléphone portable et vous vous inquiétez de certaines rumeurs alarmantes selon lesquelles ce petit appareil augmenterait le risque de tumeur ? Ne jetez pas votre Natel à l'eau, car aucun lien causal n'est établi à ce jour entre le cancer et lui. Des chercheurs américains ont compilé toutes les études menées à ce sujet, sans rien trouver de sérieux ni de convaincant. Au contraire, ils estiment que la relation entre les deux paramètres a été exclue avec «un degré de certitude raisonnable» par cinq études correctement menées. Des expériences en laboratoire ont même récemment infirmé les effets nocifs présumés des ondes radio sur les animaux. Manifestement, le portable comporte plus de risque pour vos finances, pour la sécurité routière et pour la paix en société !