Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 73

Rubrik: L'infographie : le frigo, miroir de notre santé

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: 07.01.2026

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

Le frigo, miroir de notre santé

Un frigo vide est, chez les personnes âgées, un facteur de risque d'hospitalisation. La dénutrition aggrave la maladie et ralentit la guérison.

PAR ELODIE LAVIGNE ET FREDERIC MICHIELS

Un frigo contenant des aliments variés et sains est un allié.

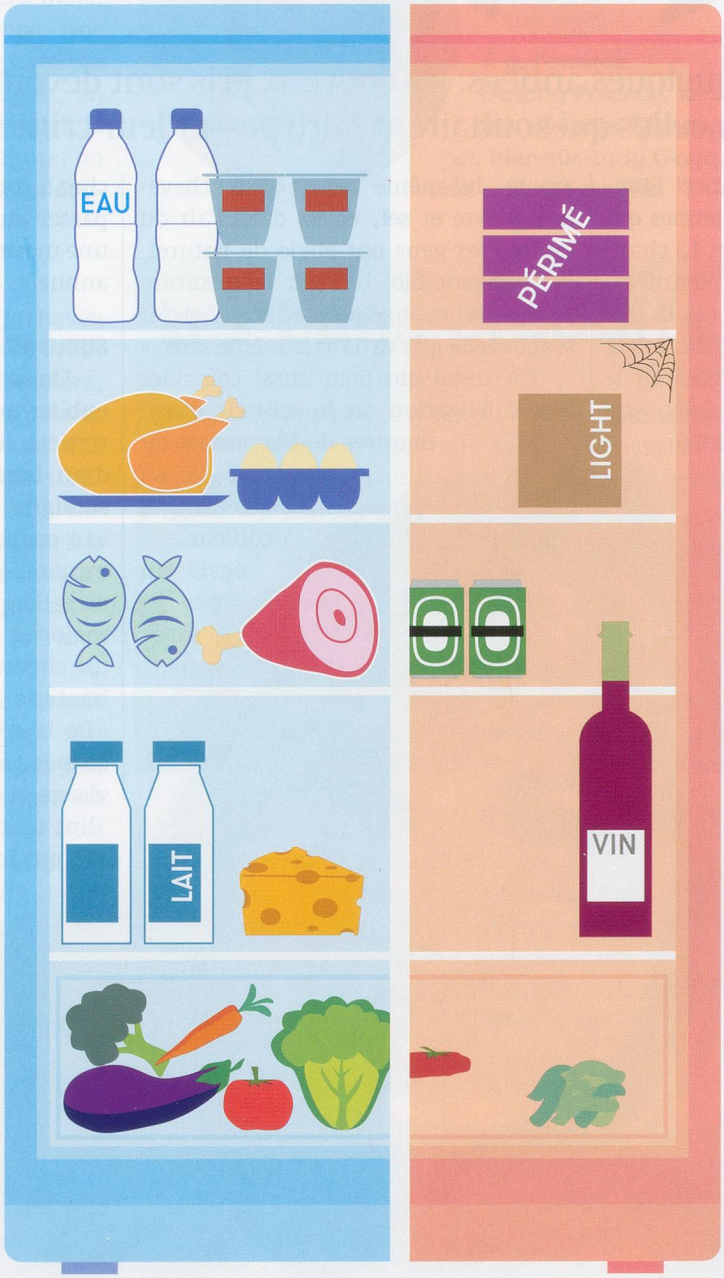
La sensation de soif diminue avec l'âge. Pour éviter la déshydratation, boire 1 à 2 litres d'**eau** par jour.

Pour préserver la masse musculaire et osseuse et maintenir les défenses immunitaires, veillez à un apport suffisant en **protéines**.

La **vitamine D**, présente en quantité significative dans les poissons gras (saumon, sardine), les champignons et les œufs, stimule l'absorption de calcium et la synthèse osseuse, et renforce les muscles.

Le **calcium**, présent dans les produits laitiers mais aussi dans certains légumes (brocoli, épinard), fines herbes, légumineuses et céréales complètes, est indispensable pour les os.

Plus on est sédentaire, plus faibles sont les **besoins énergétiques**. Les aliments peu caloriques, mais riches en vitamines, en sels minéraux et en fibres alimentaires doivent être privilégiés.



Un frigo vide ou mal rempli peut conduire à la dénutrition.

Veillez à consommer des produits **frais** et **variés**; évitez si possible les plats industriels.

Pour pallier une perte d'appétit, prendre plusieurs petits repas durant la journée et prévoir des **collations** riches et savoureuse.

L'**alcool** est moins bien éliminé et toléré. Il ne fait pas bon ménage avec les médicaments, souvent pris en nombre.

Consommer cinq portions de **fruits et légumes** par jour.

Les conséquences de la dénutrition:

- une perte de poids et de la force musculaire;
- vulnérabilité aux infections; aggravation d'une maladie présente ou ralentissement de la guérison;
- effets secondaires des médicaments accrus;
- plus grande fatigabilité et baisse de la fonction cognitive;
- perte de plaisir et d'intérêt.

Page réalisée par planetesante.ch

Remerciements au Dr Dimitrios Samaras (spécialiste en médecine interne et gériatrie, médecin consultant, Unité de nutrition des Hôpitaux universitaires de Genève) et à la Société suisse de nutrition.