

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 28 (1998)
Heft: 2

Artikel: A votre bonne santé!
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-826598>

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: 06.07.2025

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

A votre bonne santé!

Vous aimeriez bien, comme les heureux quinquagénaires des publicités, gambader gaie-ment, le teint frais et l'humeur joyeuse? Faut-il pour cela avaler des vitamines? Médecin, pharmacien et nutritionniste vous donnent leur point de vue.

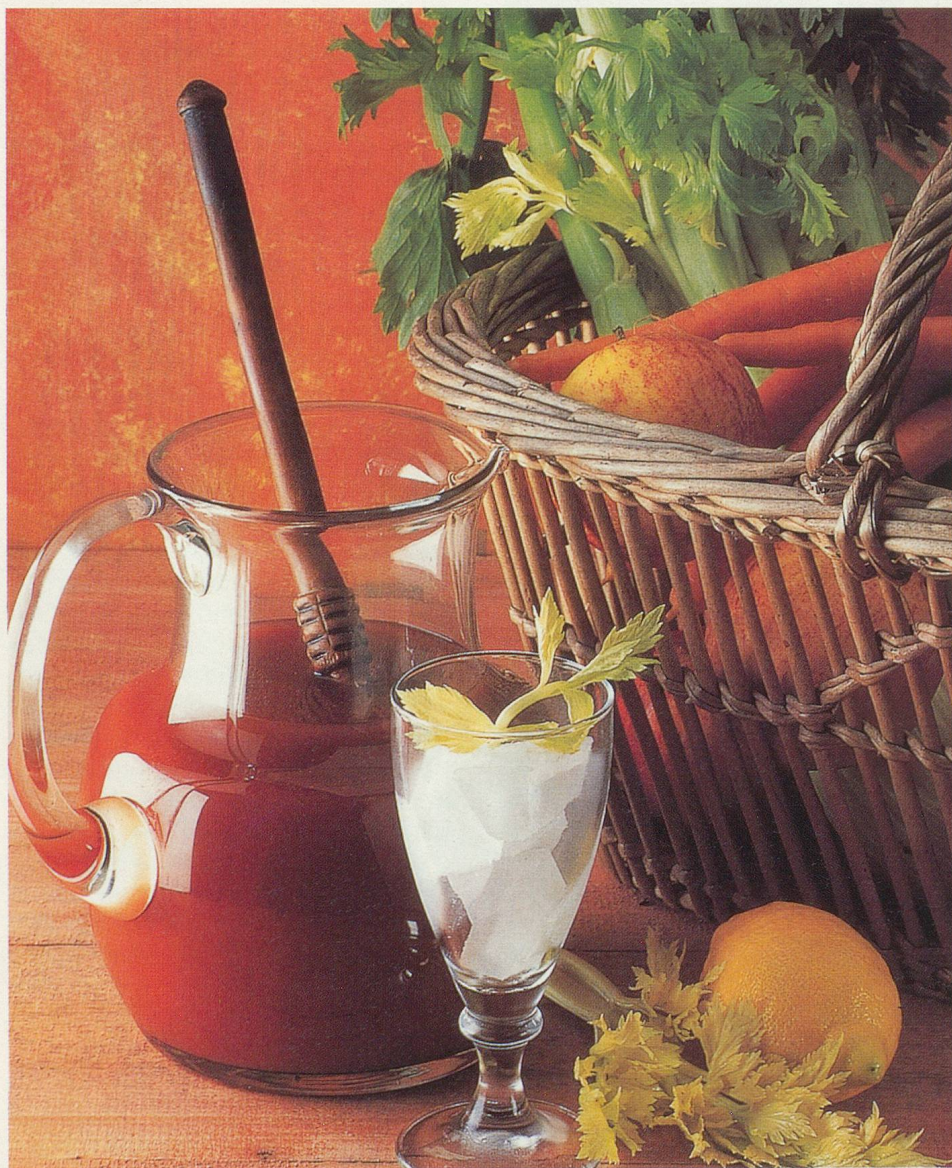
Dans les magazines, on croise souvent la photo d'un couple d'âge mûr, souriant aux anges, minces, sportifs, heureux d'être ensemble et visiblement bien dans leur peau. Ou alors celle d'un groupe d'amis, dans la nature, en été de préférence, partageant un pic-nic, tous plus resplendissants les uns que les autres. En regard, un texte vante les mérites d'un produit multivitaminé, qui donne le coup de fouet nécessaire avant, après ou pendant un hiver grisouille.

Jeunes ou moins jeunes, nous cé-dons facilement à cet appel du pied. Lorsque nous sortons du troisième rhume de la saison, que notre mine blafarde ne fait guère plaisir à voir et que le moindre de nos congénères nous rend grognon, une petite pilule rose pleine d'énergie peut paraître la solution adaptée, rapide et surtout pas trop compliquée. Bon réflexe? Avons-nous vraiment besoin d'une dose massive de vitamine B, C, D, etc?

Le rôle des vitamines

Avant de se précipiter sur les pastilles effervescentes, les gélules et autres capsules, il n'est pas inutile de se rappeler ce que sont les vitamines. En deux mots, ce sont des substances essentielles, vitales que notre organisme ne produit pas ou trop peu. Elles jouent un rôle fondamental dans notre métabolisme en suscitant ou en accélérant des réactions chimiques. Elles ne fournissent pas de calories, et le corps ne les utilise qu'en très petites quantités. Les vitamines nous sont naturellement fournies par la nourriture.

Les préparations polyvitaminées contiennent souvent également des substances minérales, tels que le fer, le potassium, le magnésium, le phosphore et des oligo-éléments comme le chrome, le zinc, le cuivre, le manganèse. Les substances minérales proviennent aussi de la nourriture, des tissus animaux et végétaux et de l'eau. Elles sont indispensables à l'élaboration des os et des dents, à la transmission nerveuse, à la régulation des cellules et au maintien en équilibre des acides dans le sang. Les oligo-éléments sont des substances minérales que le corps ne contient qu'en doses infimes. En résumé, les vitamines et les oligo-éléments proposés dans les préparations pharmaceutiques sont tous présents dans l'alimentation, pour peu qu'elle soit complète et équilibrée.



Plutôt que d'avalier des comprimés de vitamines, savourez de bons jus de fruits et de légumes!

Photo: Tiré de «Sirops, liqueurs et boissons ménagères», éd. Rustica.



Une activité sportive douce et régulière stimule l'appétit et entretient l'organisme

Photo Yves Debraine

L'avis d'un pharmacien

Christian Aubort, pharmacien à Lausanne, ne prêche pas pour sa paroisse! En effet, il existe une quantité de produits polyvitaminés, que les firmes pharmaceutiques développent en ciblant leur clientèle. Pour tout pharmacien, vendre ces produits est d'un bon rendement! Pourtant, M. Aubort adopte un point de vue personnel qui relativise ce besoin: «Si tout le monde se nourrissait correctement, dit-il, on n'aurait pas besoin de ce type de préparation!». «Aujourd'hui, nous avons la chance en Suisse de pouvoir nous procurer dans les magasins tous les produits frais nécessaires à une bonne alimentation. Je conseillerais donc à quelqu'un qui me demande de la vitamine C de s'acheter un kilo d'oranges!». Il y a là aussi un simple calcul économique à faire, souligne le pharmacien: les produits vitaminés ne sont plus remboursés, à quelques rares exceptions, par les assurances maladies. Or, les cures recommandées sont souvent longues, donc coûteuses, alors

qu'une nourriture équilibrée n'est pas onéreuse.

Si l'on voit fleurir les publicités pour ces vitamines en capsules, cela tient précisément au fait qu'elles ne sont plus remboursées par les assurances et que leur vente a chuté. Mais qui donc en a besoin réellement? «Encore une fois, si on mange sainement, des doses supplémentaires de vitamines sont superflues, mais le gros problème, insiste

M. Aubort, c'est que beaucoup de personnes âgées ne mangent pas les aliments dont elles auraient besoin. Il s'agit d'un fait de société! Lorsqu'on vit seul, on perd l'envie de cuisiner, de manger régulièrement. Face à ce fléau, lié à la solitude, les médecins recommandent à des personnes âgées de prendre des vitamines pour tenter d'éviter les carences, mais c'est une solution boiteuse».

Pour garder la forme

- * boire suffisamment.
- * boire davantage de lait et d'eau minérale.
- * manger du fromage, du yoghourt et d'autres produits laitiers allégés en matière grasse.
- * manger du poisson au moins une à deux fois par semaine.
- * trois repas avec viande par semaine suffisent.
- * le mouvement conserve au corps sa souplesse, stimule le métabolisme et agit sur la tension artérielle, le taux de cholestérol et le taux d'insuline.
- * l'exercice en plein air ralentit la décalcification, car le soleil favorise la production de vitamine D qui fixe le calcium.

Où trouver les éléments nutritifs nécessaires à une alimentation équilibrée:

calcium	lait, produits laitiers
beta-carotène (pro-vitamine A)	fruits et légumes rouges et jaunes
vitamine A	foie, lait et produits laitiers
vitamine b1	céréales complètes, viande de porc, légumineuses, foie, levure
vitamine C	fruits, pommes de terre, choux, poivrons
vitamine D	poisson, œuf, foie, lait et produits laitiers
Vitamine E	huiles végétales (olive, tournesol)
Iode	poissons de mer, sel de cuisine
Fibres alimentaires	pain complet, céréales, pommes de terre, légumes

► L'avis d'un médecin

Le Dr Rainer Kaelin est pneumologue à Morges et suit, entre autres, sur le plan médical les résidents de l'EMS de la Gottaz. Il connaît donc bien les problèmes des patients âgés. «Le marché des vitamines, confirme le médecin, ne s'adresse à la limite pas à ceux qui en auraient besoin. Les malnutris du Tiers Monde n'y ont pas accès, de même que les pauvres de nos villes. Eux souffrent de carences qu'il faudrait corriger par des hautes doses de vitamines».

Le médecin conserve une attitude souple face aux préparations vitaminées. «Lorsqu'un patient réclame ce

type de produit, je lui demande en quoi consiste son alimentation et j'essaie de lui donner des conseils pour l'améliorer». Souvent, le médecin constate chez des personnes très âgées des habitudes alimentaires peu appropriées. «Les patients qui ont des problèmes de dents, par exemple, commencent à éviter certains aliments, comme la viande et ne savent pas toujours comment la remplacer judicieusement». «Pour ceux qui ont subi une longue hospitalisation et une alimentation au goutte-à-goutte prolongée, pour ceux qui ont subi une opération de l'intestin ou qui ont dû prendre des antibiotiques sur un long terme, je pense qu'une cure de vitamines correspondant à leurs besoins est à envisager, mais ce sont finalement des exceptions».

L'effet placebo

Médecins et pharmaciens s'accordent à dire que la part psychologique dans la prise de vitamines est importante. Le raisonnement est le suivant: puisqu'il s'agit d'un produit conseillé par un spécialiste, il doit être efficace! La vitamine en capsules ou en pastilles effervescentes apparaît dans l'esprit du public comme plus salubre que celle qui provient d'une banane orange. «Il faut se garder d'un principe très répandu, selon lequel si les vitamines sont bonnes pour l'organisme, il faut en prendre beaucoup!», rappelle le Dr Kaelin. «Le corps élimine purement et simplement le surplus et ne garde que ce dont il a besoin. Mais certains surdosages de vitamines sont carrément néfastes: un apport exagéré de vitamine D peut être toxique».

Dans le domaine des vitamines, les croyances populaires et les espoirs inconsidérés sont tenaces. «Savez-vous, par exemple, qu'il n'y a aucune preuve scientifique, à l'heure actuelle, qui démontre que la prise massive de vitamine C en cas d'infection, de refroidissement, soit

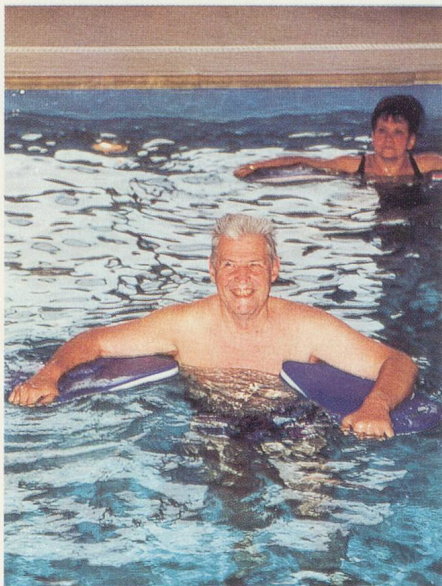
efficace? La recherche sur le phénomène des vitamines a suscité dans les années cinquante de grands espoirs, c'est pourquoi on s'est mis à vouloir les utiliser pour tout!» Le médecin précise une chose: rien n'indique que la vitamine C soit utile à la guérison d'une grippe ou d'un rhume, mais rien ne prouve non plus que cela soit néfaste!

«Plutôt que d'avaler des pastilles de vitamine C tout l'hiver, j'aimerais vraiment conseiller aux personnes âgées de se faire vacciner contre la grippe!»

Le précieux calcium

Une étude sur l'état de santé des Suisses âgés de 70 à 75 ans vivant chez eux a permis d'évaluer l'état nutritionnel de 361 personnes vivant à Bellinzone, Burgdorf et Yverdon-Les-Bains. La recherche portait sur les habitudes alimentaires et sur une analyse de la masse corporelle des personnes. Les résultats ont montré qu'une grande partie de la population âgée de Suisse s'alimente de façon satisfaisante. Les cas de malnutrition n'ont pas dépassé 10% des individus examinés. Mis à part un apport énergétique sous forme de graisse trop important, comme c'est le cas pour de nombreux jeunes, le mode d'alimentation est équilibré. L'étude indique qu'il n'y a pas de graves carences alimentaires, mais que l'apport en beta-carotène et en vitamines B1 et B6 laisse à désirer.

Outre l'excès de poids, les carences alimentaires, le diabète et les troubles cardio-vasculaires, l'une des maladies les plus fréquentes à partir d'un certain âge est l'ostéoporose. Cette diminution du tissu osseux touche en particulier les femmes, pour des raisons hormonales. L'agent principal de l'ossification est le calcium. Les céréales et les légumes ne suffisent pas à couvrir les besoins accrus des seniors, car le corps n'assimile qu'une petite partie du calcium qu'ils contiennent. Mais le lait et les produits lai-



En hiver aussi, il est nécessaire de poursuivre un sport de loisir

Photo Yves Debraine

tiers ainsi que certaines eaux minérales sont de très bonnes sources de calcium. Des recherches récentes montrent que le corps assimile aussi bien le calcium présent dans une eau minérale que dans le lait. Une bonne nouvelle pour celles qui préfèrent l'eau! (Voir article en pages 42-43).

Un verre seulement

Le conseil dans le domaine de la santé est délicat à faire passer, constatent nutritionnistes, médecins et pharmaciens. Des recherches récentes ont prouvé qu'un verre de vin rouge par jour était tout à fait propice à une bonne santé. «Mais le message passe mal, regrette le Dr Kaelin, cette limite précise d'un verre, qui pourrait être d'un demi-verre pour les femmes qui ont une plus petite masse corporelle, n'est pas toujours respectée! L'alcoolisme ne doit pas être encouragé. Il pose d'ailleurs des problèmes alimentaires: les gens qui boivent trop d'alcool ont très vite le sentiment d'être rassasiés, parce que l'alcool apporte beaucoup de calories. Ils négligent les repas et se nourrissent mal».

Régimes et mémoire

Lorsqu'on suit un régime, faut-il craindre des carences en vitamines? «Les régimes stricts sont actuellement très rares, commente le Docteur Kaelin. Contre l'hypertension et les insuffisances cardiaques, on prescrivait autrefois des régimes sans sel. Maintenant, il existe des traitements qui rendent ce régime pratiquement plus nécessaire». Mais il y a des malades qui prolongent des régimes sans besoin réel, par simple habitude, ce qui devient synonyme de mauvaises habitudes!

Dans les questions adressées au médecin ou au pharmacien par des gens âgés revient souvent le thème de la mémoire. Certains produits multivitaminés destinés à un public âgé contiennent en effet du ginseng et du ginkgo, deux plantes réputées favoriser la circulation sanguine et par là les facultés intellectuelles. Que peut-on dire de ce type de produit? «Le ginseng est un stimulant, le ginkgo oxygène le cerveau, en fluidifiant le sang. Ces plantes sont connues depuis très longtemps et utilisées en Chine, explique M. Aubert. Ces préparations sont intéres-

santes, mais il faut que le ginkgo soit fortement dosé, ce qui rend le produit cher à l'achat. Certaines marques proposent des préparations moins coûteuses, mais le dosage est trop faible et donc peu efficace». En cure d'un ou deux mois, le ginkgo peut apporter un mieux-être. «Cependant, précise le pharmacien qui élabore lui-même un produit au ginkgo, il ne faut pas oublier que la mémoire s'entretient et qu'on peut s'y entraîner! En aidant ses petits-enfants à apprendre leur vocabulaire allemand, on fait plus pour sa mémoire et sa santé qu'en avalant de petites pilules!» La mémoire se travaille, qu'on pense aux acteurs âgés qui brûlent encore les planches. Le corps aussi s'entretient et il n'y a rien de mieux qu'une bonne activité physique, natation, gym douce, marche, bien plus stimulante que de la santé en comprimés! En plus, lorsqu'on se dépense physiquement, on éprouve un sentiment de faim qu'on est plus pressé de satisfaire que si le repas se borne à une simple routine!

Bernadette Pidoux

Popeye et le fer

Où trouve-t-on du fer? Dans les épinards, voyons! Décidément, Popeye a beaucoup fait pour la diététique! Mais, désolée de briser ainsi un beau mythe de notre jeunesse, la réalité ne correspond pas tout à fait au dessin animé! Certes, il y a du fer dans les épinards (4mg/par 100 g), mais le fer provenant d'une origine végétale est nettement moins bien assimilé par notre organisme que le fer d'origine animale. Voyons les chiffres: 20 à 30% du fer animal reste dans notre corps, tandis que seulement 5% environ du fer végétal y de-

meure. De plus, certaines substances détériorent cette assimilation: les tanins du thé, le café et le vin par exemple. Heureusement, la vitamine C ainsi que les protéines de viande et de poisson aident à assimiler le fer. Alors où est le bon fer animal? Dans les coquillages (24 mg/100 g), dans le boudin noir (20 mg), dans les foies d'animaux (5-13 mg), et puis dans les légumineuses (lentilles, haricots secs) (7 mg), dans les fruits secs (4 mg), mais aussi dans toutes les viandes rouges (3 mg), dans les œufs, le pain complet et le poisson.