

Zeitschrift: Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Herausgeber: Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Band: 65 (1977)

Heft: 3

Artikel: L'alimentation et le troisième âge

Autor: Mayor, Jacqueline

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-274805>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 05.05.2025

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

L'alimentation et le troisième âge



Un des problèmes les plus importants soulevés par le 3ème âge est l'alimentation.

Avant d'entrer dans le vif du sujet, commençons, si vous le voulez bien, par déterminer ce qu'on entend par 3ème âge.

Il commence, en principe, à la retraite, c'est-à-dire à 62 ans ou à 65 ans, le jour où l'on touche l'AVS. Mais peut-on parler de personnes âgées à cet âge-là alors que, de nos jours, on est encore jeune, vaillant... et actif? Comment ranger dans cette catégorie des hommes qui n'ont pas encore lâché prise, des femmes qui, dans leur ménage, n'ont pas de retraite... et n'en auront jamais?

Mais il groupe aussi des hommes et des femmes à la santé déficiente dont les fonctions vitales marchent au ralenti, plus usées et vieillies qu'ils ne devraient l'être. Il est donc difficile de faire des généralités.

L'alimentation est directement liée à l'activité et toute personne qui exerce une activité normale doit se nourrir normalement. Avec la restriction qu'en avançant en âge, on évite tout excès. On réduira la ration alimentaire progressivement, au fur et à mesure que l'on diminuera son activité. On s'efforcera de choisir une nourriture plus qualitative que quantitative. En d'autres termes, on se ralliera au mot d'ordre: manger mieux (diététiquement parlant) mais moins.

Si l'apport calorique doit être réduit pour éviter l'obésité, un amaigrissement excessif n'est pas souhaitable non plus. Le poids moyen, selon les spécialistes, devrait être, dans la soixantaine, de 65 kg pour 1 m. 60. Et pour bien se porter, il faudrait respecter ces normes. Il va bien sans dire que si une femme a été toute sa vie

cielle en vue d'un colloque sur la diététique des personnes du 3ème et du 4ème âge, il ressort qu'au cours de ces périodes de vie le régime alimentaire est trop calorique et d'une qualité insuffisante. L'alimentation présente des carences en protéines, des excès en hydrates de carbone et en graisses et un manque de calcium et de fer. Elle est monotone et sélective et elle conduit automatiquement à des déficiences.

En effet, pour des raisons de digestion, de mastication aussi, mais pour des raisons financières bien souvent, les personnes âgées ne se nourrissent plus comme elles le devraient et c'est là que la diététique intervient pour éviter l'inévitable « pain trempé dans du café » qui constitue, trop souvent hélas, chez les vieillards, le traditionnel repas du soir.

Il y a donc beaucoup à faire dans le domaine de l'alimentation des personnes âgées.

Abolir déjà certains préjugés: la viande, considérée comme nécessaire en cas d'activité seulement, donnerait l'hypertension, les œufs mal au foie, les fromages seraient trop lourds à digérer, etc. etc... autant de préjugés qui conduisent à une sous-nutrition qui débouche sur un amaigrissement et une dégradation tissulaire et hormonale qui, elle, aboutit à une accélération du vieillissement.

Une nourriture variée et équilibrée

Ce sont aux protéines qu'il faudra vouer toute son attention car ce sont elles qui font le plus défaut. Viande, poisson, produits laitiers doivent être journellement inscrits au menu. Car derniers apportent en plus des protéines du calcium indispensable à la vie. On prétend que sans calcium notre cœur cesserait de battre, nos nerfs de fonctionner et que nos intestins ne rempliraient plus leurs fonctions. Il est le 3ème élément dans l'ordre d'importance des composants du corps humain, après l'eau et les corps gras. Les personnes âgées, du fait d'une nutrition inappropriée ne trouvent plus dans leur alimentation tout le calcium dont elles auraient besoin — besoin d'ailleurs accru dans la vieillesse — puisque pour des raisons de digestion, elles renoncent aux aliments riches en cet élément. De plus, le calcium qu'elles absorbent se résorbe mal (absorption diminuée de 3 à 5 fois). Elles présentent donc souvent un déficit calcique. Leurs os ne se régénèrent plus. Ils deviennent poreux, ils perdent de leur densité et de leur vitalité. Ils deviennent cassants comme du verre. La maladie dont ils souffrent s'appelle l'ostéoporose, soit la décalcification des os. Elle est favorisée encore par l'immobilité. C'est dire l'importance d'un apport journalier en calcium, d'autant plus que celui ingéré ne se fixe pas entièrement, une grande partie étant éliminée sans autre par l'urine, les selles, la sueur. Donc, lait et produits laitiers doivent trouver une large place dans l'alimentation quotidienne. Par contre, l'apport en corps gras sera restreint. De plus, ces substances sont riches en calories et favorisent l'obésité. On donnera la préférence aux lipides d'origine végétale. Mais on ne bannira pas le beurre pour autant, seul aliment à peu près à fournir la précieuse vitamine A.

Le pain sera consommé sans excès... et pas en lieu et place d'autres aliments. Les céréales auront aussi leur part dans l'alimentation (riz, pâtes, semoule), 40 à 50 g. par jour, sans oublier le bûcher.

On consommera largement des fruits et des légumes. Les fruits secs apporteront une quantité non négligeable de sels minéraux (calcium, fer). Le sel et le sucre seront restreints. Le premier peut être avantageusement remplacé par des condiments qui stimulent l'appétit. Quant au second, attention, il est certes facile à digérer parce que vite assimilé, mais en trop grande quantité, il est nocif pour l'organisme. Et l'on sait combien les personnes âgées ont tendance à se rabattre sur les sucreries!

Et surtout, on boira des quantités de liquides suffisantes. Plus d'un litre par jour, sous forme de tisanes, de thé et de café légers, d'eau ou de jus de fruits. Combien de personnes âgées, en effet, souffrent de déshydratation!

En conclusion, dès l'automne de la vie, on renoncera aux menus trop riches, les sécrétions digestives étant moins abondantes, les possibilités d'élimination ralenties. On se repiera sur une cuisine simple, aux menus variés et appétissants, qui garderont tous ceux du 3ème et du 4ème âge en forme, physiquement et moralement.

Jacqueline Mayor

Femme chef d'entreprise:

Interdit aux mères de famille



Mlle H.S., 27 ans, directrice d'un grand restaurant. Une super-femme?

«Aucune action soutenue n'a encore été entreprise pour favoriser l'accès des femmes à des postes de cadre dans nos professions». Ce n'est pas moi qui l'affirme mais le Directeur de l'Institut International de formation supérieure en hôtellerie et tourisme de Glion-sur-Montreux. Et il a décidé que cela devait changer. Aussi a-t-il invité trois femmes chefs d'entreprise à venir parler de leur cheminement professionnel à des étudiants de classes terminales dans le cadre d'une «semaine carrières».

Trois femmes charmantes, brillantes, passionnantes et passionnées, visiblement bien dans leur peau, équilibrées — heureuses quoi!

Et pourtant leurs témoignages conjoints obligent à reconnaître que rien n'a tellement évolué sur le front de la promotion des femmes (en général et non par exception) aux postes-clés. Des preuves? toutes trois sont demeurées célibataires. Elles l'ont dit sans ambages: leur carrière n'aurait pas été telle si elles avaient été mères de famille. Elles sont en outre unanimes pour affirmer qu'une femme visant une place de cadre doit faire preuve de plus de compétence et de sérieux que ses concurrents masculins. Car on l'a à l'oeil et on ne lui pardonne aucune défaillance. Eternel constat!

La réussite a emprunté pour elles des chemins différents, à savoir:

- directrice d'un grand restaurant lausannois «alors que la restauration a toujours été un bastion exclusivement masculin, j'ai réussi à imposer aux clients - qui s'en trouvent ravis - des commis femmes, des maîtres d'hôtels femmes...»
- directrice du personnel d'un grand palace parisien (480 personnes en tout) «alors que la vie royale dans l'hôtellerie s'arrêtait à la fonction de chef gouvernante, j'ai l'ambition de devenir directrice-adjointe, et je sais que ça se fera sous peu...»
- sous-directrice de l'Office du tourisme de Lausanne et responsable du secteur promotion «alors qu'en matière de tourisme, laisser une dame partir sur les marchés, ça ne se faisait pas...»

A les en croire, la clé de leur réussite serait une alchimie de détermination obstinée (savoir ce qu'on veut, avoir de l'audace, du punch), de formation continue (pour se sentir vraiment sûr de soi on n'est jamais trop compétent), de disponibilité totale (il faut faire des choix douloureux et savoir parfois «mettre l'abat-jour» sur la vie privée) et d'intelligence des situations (savoir saisir ses chances au vol). Autrement dit la femme chef d'entreprise d'aujourd'hui doit mener le même genre de vie qu'un homme d'affaires et — qui plus est — le surclasser. Moyennant quoi les rapports de travail sont excellents et sans problèmes, l'opposition des hommes à se voir diriger par une femme étant de nos jours rarement manifeste quand bien même elle est toujours latente!

Quant à savoir ce qu'il convient de préconiser de manière que ces «super-femmes» ne restent pas d'exceptionnelles «femmes-alibi» qu'on cite en prétextant «qu'il n'y a plus de problème, voyez, les femmes chefs d'entreprise, ça existe partout...», les trois conférencières estiment qu'il y a des aménagements sociaux possibles qui faciliteraient l'accès des femmes aux postes à responsabilités (assouplissement des horaires, crèches, cuisines scolaires, etc.)

Et l'attitude des étudiantes de Glion, face à ce chemin semé d'embûches? Etonnamment lucide, m'a-t-il semblé. Ni «grosses têtes» ni défaitistes, elles donnent l'impression de mesurer la difficulté. Et elles s'apprennent à foncer... pour le moment en «bûchant» leurs cours à fond!

C'est dire qu'elles sont déjà bien parties pour faire carrière. Pourvu qu'elles gardent toutes la volonté d'aller au bout de leurs possibilités!

Gabrielle Widmer

une petite «maigrichonne», ce n'est pas parce qu'elle franchit le cap des 62 ans qu'elle devra engraisser pour autant! Le contraire est valable aussi; toutefois, un homme très fort, pansu, aura intérêt, en prenant des années, à perdre quelques kilos et à se ranger dans les poids moyens.

... et le 4ème

Laissons donc de côté le 3ème âge pour nous pencher sur le 4ème.

Selon des enquêtes menées pour le Centre international de gérontologie so-

15 ans de bilan pour le Fonds de cautionnement de la SAFFA

«La femme suisse, sa vie, son travail». Tel était le thème de l'exposition SAFFA II de 1958 qui connut un grand succès et dont le bénéfice net atteignit 2 millions de francs.

60% de ce bénéfice a été investi en 1961 dans une Fondation pour le recyclage et la formation continue des femmes de plus de 25 ans qui n'ont plus droit à des bourses.

Ce fonds octroie des bourses non remboursables ou des prêts sans intérêts à des femmes, de situation financière modeste, en vue de leur formation ou de leur perfectionnement professionnel. Ce financement s'accompagne d'un encadrement personnel: chacune des membres siégeant à la Commission des bourses de la Fondation entretient en effet un contact personnel avec «ses» boursières, pour les aider et surtout les encourager.

A titre d'exemple, en 1972, 89 bénéficiaires ont touché au total 193 619 francs, dont 39 900 francs à titre de prêts. Depuis lors, eu égard à la situation économique, la Commission, tout comme le Conseil de fondation, a dû se résoudre à une politique d'économie: le nombre des bénéficiaires a diminué, mais le montant des prestations a augmenté, étant en moyenne de 2573 francs par année.

Les buts professionnels poursuivis par les boursières: préparation d'une maturité; formation à des professions pédagogiques, sociales, aux soins infirmiers et thérapeutiques; possibilité de suivre un cours accéléré afin de passer, par exemple, du statut d'ouvrière non qualifiée à celui d'employée de bureau; perfectionnement de musiciennes et d'artistes.

Néanmoins, la récession conduit au choix de devoir favoriser les formations longues, susceptibles de débouchés plus sûrs, estiment les auteurs de la brochure dont sont tirées ces quelques informations: 1961 - 1975: 15 Jahre Stiftung für Stipendien und Hilfen an Frauen.

Deux autres observations en vrac: les membres de la Commission déplorent l'inégalité qui existe entre cantons-ville et cantons ruraux et montagnards. Dans ceux-ci, en effet, la recherche immédiate d'un emploi prend le pas sur la formation.

Elles souhaiteraient d'autre part que les pouvoirs publics et les directions d'école montrent davantage de compréhension à l'égard des femmes qui ont des enfants et qui constituent une réserve de personnes sachant allier leur énergie à leur expérience de la vie.

A.-M. L.

**femmes
suisse**
et le Mouvement féministe

paraissant une fois par mois

Organe officiel des informations de l'Alliance de sociétés féminines suisses

Equipe de rédaction

Bernadette von der Weid
Boîte postale 10
1253 Vandœuvre
Tél. (022) 50 19 26
Jacqueline Berenstein-Wavre
Idelette Engel
Anne-Marie Ley
Gabrielle Widmer
Simone Chapuis
présidente du Comité du journal

Administration

Claudine Richoz
9, rue du Vélodrome
1205 Genève

CCP 12 - 117 91
Tél. (022) 29 19 04

Correspondance

Rédaction, Services de
Presse et Conférences
de Presse:
B. von der Weid
Abonnements:
C. Richoz

Publicité

L'Oeil Public-Pierre Monnet
B.P. 199 - 17b, rue Cavour
1211 Genève 11
Tél. (022) 45 87 18

Abonnement

1 an:
Suisse: Fr. 20.—
Etranger: Fr. 23.—
de soutien: Fr. 25.—

Les abonnements vont de janvier à décembre et sont renouvelés d'office, sauf dénonciation préalable

Impression

Ets Ed. Cherix et Filanosa SA
Nyon