

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 3 (1973)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Alimentation : la fourchette, une amie dangereuse!  
**Autor:** Rageth, J.-P.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-829373>

### **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:** 08.02.2025

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

# La fourchette, une amie dangereuse!

Chacun connaît le mot d'ordre d'une vieillesse dynamique et positive : « Ne pas ajouter des années à la vie mais de la vie aux années ». En effet, il nous semble plus important de mettre l'accent sur la qualité de la vie que sur sa longueur. Vivre pleinement est plus important que vivre longtemps. Qui dit qualité de la vie dit aussi santé ; et, trop souvent, la santé est altérée par de mauvaises habitudes alimentaires qui remontent au plus jeune âge. Il y a des gens qui, dès leur jeunesse, préparent leur lit d'hôpital ou creusent allègrement leur tombe à coup de « gueuletons » désordonnés et « grâce » à une alimentation insuffisante et déséquilibrée. Or, dans le domaine de l'alimentation plus que dans tout autre, l'heure présente prépare et décide de l'avenir. On ne dira donc jamais assez qu'une alimentation équilibrée et bien comprise est la meilleure des médecines préventives. Face à cet état de choses, nous nous sommes posé la question de savoir si les personnes âgées se nourrissent correctement.

## Un sondage inquiétant

Cela ne semble pas devoir être le cas, si l'on en juge par la petite enquête effectuée par le Service d'aide au foyer de Pro Senectute-Vaud. Mlle Nelly Matile, directrice de ce service, nous a communiqué des faits un peu inquiétants sur la base d'une consultation de 160 personnes. Les questions posées ont porté sur la consommation de viande, de légumes, de fruits et de produits laitiers.

**Viande :** 40 personnes en mangent tous les jours. Par contre, 10 n'en mangent qu'une fois, 20 deux fois et 30 trois fois par semaine. La préférence des « carnivores » va au bœuf, consommé en tranches, biftecks, abats en sauce, alors que les grillades sont peu prisées. Pour le veau et le porc, c'est le règne des saucisses. Peu ou pas d'amateurs pour le poisson et l'agneau.

Les raisons indiquées de cette minime consommation de viande sont les prix trop élevés ainsi que la mauvaise dentition.

**Légumes :** 70 à 80 personnes, soit la moitié des personnes consultées, en consomment régulièrement. La cote d'amour va aux légumes de saison, carottes surtout, ou encore aux conserves.

Raisons de cette faible consommation: le prix et le temps de préparation.

**Fruits :** Si la pomme est la reine dans ce domaine en recueillant les suffrages de la moitié des consommateurs, l'autre moitié ne mange pas de fruits, et ce sans aucun motif précis.

**Produits laitiers :** Là, on « vole bas »: 40 à 50 personnes seulement boivent du lait, souvent écrémé, 30 à 40 consomment du beurre, 50 à 60 mangent du fromage, surtout des fromages blancs. Seules 15 à 20 personnes apprécient les yaourts. De plus, la plupart ne mangent pas du tout d'œufs.

Ce sondage ne peut évidemment pas faire office de statistique, mais il est tout de même révélateur de lacunes graves. Les diététiciennes qui ont commenté ces chiffres s'accordent à dire que plus de la moitié des personnes consultées sont soumises à un régime alimentaires de misère, extrêmement pauvre en protéines, sels minéraux et vitamines. Il est bien évident qu'un tel état de malnutrition agit négativement sur l'état de santé.

« Cela ne m'étonne pas du tout, avoue Anne Noverraz, diététicienne-chef à l'Hôpital cantonal de Lausanne, et ne fait que confirmer ce que je constate journallement dans mon travail. Beaucoup de personnes âgées sont hospitalisées dans un état de très grande faiblesse souvent dû à une mauvaise alimentation. Prenons un exemple: vous savez que notre organisme a besoin d'eau, donc qu'il faut boire suffisamment. Or, avec l'âge, on éprouve des ennuis de vessie; et certaines personnes préfèrent ne pas boire à d'être obligées de se relever la nuit. Moins on boit moins on a soif. Mais l'organisme ne peut pas se satisfaire de cette sécheresse et il n'est pas rare qu'il faille hospitaliser les personnes en question pour des troubles graves consécutifs à cette déshydratation. »

## Vaincre les préjugés

Tout naturellement, nous voilà amenés à examiner les causes principales de cette mauvaise alimentation. Certaines ont déjà été évoquées dans l'enquête mais il vaut la peine d'y revenir.

Le **problème financier** reste toujours au premier plan malgré l'augmentation des rentes. On a tendance à « rogner » les dépenses sur les frais non fixes comme l'alimentation ou l'habillement. C'est un mauvais calcul, car il est faux de penser qu'une personne âgée doit manger moins et moins bien qu'une personne plus jeune. D'autre part, c'est aussi une erreur de penser que seule la viande chère possède une vraie valeur nutritive.

Cela dit, il n'en demeure pas moins qu'il faut de plus en plus d'argent pour se nourrir convenablement. Les personnes seules sont particulièrement préjudicées: la plupart des produits sont conçus et emballés en portions pour deux personnes. Acheter pour une personne revient proportionnellement plus cher que pour plusieurs. Certains magasins semblent avoir pris conscience de ce désavantage et offrent à leurs clients solitaires des conditionnements mieux adaptés.

Le **problème de la dentition** ne devrait pas se poser. Il n'y a aucune excuse valable pour ceux dont la prothèse n'est pas convenable ou mal adaptée. Pour les personnes peu fortunées, Pro Senectute possède et distribue des fonds pour l'achat de tels moyens auxiliaires. En outre, il est bien évident qu'un dentier n'est pas un objet d'ornement pour table de chevet pas plus qu'il ne doit servir que les dimanches et jours fériés! A bons entendeurs...

Les **préjugés** divers que chacun porte et colporte n'apparaissent pas dans l'enquête mais sont néanmoins cause de mauvaise alimentation. « Bien souvent, ajoute Mlle Noverraz, on m'affirme que le citron et le yaourt sont « décalcifiants », que la viande est mauvaise pour les reins, le cœur et la pression, que seul un régime sans graisse peut éviter le cholestérol, etc. Toutes ces idées préconçues... et fausses mènent à une alimentation insuffisante et monotone. »

Ces préjugés sont souvent des opinions qui, jadis, étaient fondées mais qui aujourd'hui, grâce aux progrès de la science, se trouvent dépassées ou sont erronées. Par exemple, il fut un temps où l'on pensait que la cause essentielle d'un taux excessif de cholestérol et de l'artériosclérose était l'absorption des graisses animales, riches en acides gras saturés; sur la foi de ce diagnostic, les médecins ont défendu les graisses animales, les œufs et les produits laitiers. Or, entre-temps, les études ont révélé qu'on avait peut-être été trop catégorique avec un tel diagnostic et que les sucres jouaient eux aussi un rôle très néfaste. Mais hélas, beaucoup de personnes continuent de penser que les œufs et les produits laitiers sont à bannir de leurs repas. Cet exemple montre bien que les consommateurs doivent se tenir au courant plutôt que de nier toute évolution.

D'autres préjugés ont la vie tenace: pourquoi penser qu'il y a des protéines uniquement dans la viande rouge alors que le poulet et le poisson sont tout aussi nutritifs... et moins chers; pourquoi refuser d'acheter des conserves ou des produits surgelés alors qu'ils sont souvent supérieurs aux produits frais?

**Notice**  
sur l'alimentation judicieuse des personnes âgées

**Règle générale: pas de changements brusques et radicaux, mais observer ce qui suit:**

1.  
L'organisme d'une personne âgée a besoin de **davantage de matières reconstituantes et de matières protectrices.**  

**Dès lors: davantage de protéines et de vitamines**

c. à. d. davantage de viande, volaille, poisson, légumineux, lait, fromage, produits laitiers; davantage de fruits, légumes (vitamines), salade.
2.  
En revanche, en raison de la diminution de l'activité physique, le même organisme a besoin de **moins de matières énergétiques.** Éviter les excédents de poids (ils provoquent des troubles de la circulation).  

**Dès lors: moins d'hydrates de carbone et de graisses**

c. à. d. moins de pommes de terre, pain, pâtes, céréales, sucre; moins de graisse alimentaire, margarine.  
Ne pas dépasser 40 g de matières grasses par jour.
3.  
Le menu ne doit cependant pas se muer en régime fade et ennuyeux. Au contraire! Les plaisirs de la table et un bon appétit sont essentiels.  

**Dès lors: préparer des mets soignés et variés, bien que pauvres en sel, et ne pas craindre les assaisonnements.**
4.  

**Boire suffisamment**
5.  
Rythme des repas:  

**Mettre l'accent sur le petit déjeuner**

Prendre le temps de manger sans hâte.  
Plusieurs petits repas valent mieux que peu de grands repas.
6.  
Dans tous les cas, **observer strictement les prescriptions alimentaires du médecin.**  
En cas de doute, consulter le médecin de famille.

## L'équilibre avant tout

Anne Noverraz est catégorique: « En alimentation, la base de tout, c'est l'équilibre! » A ce propos, la Fondation Pour la Vieillesse a rédigé une notice en six points que nous nous empressons de publier ci-contre en étant certains que cela sera utile.

Voici encore quelques conseils qui vous guideront avec profit dans la planification raisonnable de votre alimentation.

Les **quantités journalières** que votre diététicienne vous propose sont les suivantes:

120 g de viande; 5-6 dl de lait; légumes et fruits; jus de fruit non sucré avec une crudité ou un légume cuit; 100 g de pain (2 tranches moyennes); environ 150 g de farineux et pommes de terre; 40-50 g de confiture ou miel; 30-40 g de sucre, y compris boissons et desserts (8 à 10 morceaux).

Choisissez bien vos aliments: toutes les viandes sont valables, avec toutefois une réserve en ce qui concerne le porc, la charcuterie et les abats. La viande séchée est très indiquée, car elle a une valeur nutritive double de la viande fraîche, ce qui compense son prix. Toute viande peut être avantageusement remplacée par du poisson ou deux œufs cuits. Pour ceux qui n'apprécient pas le lait, ils peuvent le consommer en poudre dans des potages, purées ou sauces ou le remplacer par un demi-yaourt, 20 g de gruyère, 30 g de camembert ou un petit-suisse. Légumes et fruits sont gorgés de vitamines et la cellulose qu'ils contiennent préserve de la constipation. Les intestins fragiles craignent les légumes à goût fort (famille des choux, poireaux).

Pour la cuisson, utilisez un minimum de liquide et mettez à cuire dans l'eau bouillante. Consommez le beurre cru et évitez le beurre noisette ou la friture. Pas trop de farineux et de produits sucrés; par la même occasion, n'en donnez pas à vos petits-enfants: cela les préservera des caries, de l'obésité ou du diabète.

Trois règles d'or pour terminer ces quelques conseils:

- Ne sautez jamais un repas;
- buvez de l'eau minérale plutôt que ces limonades gazeuses et sucrées qui ne passent pas la soif;
- ne cuisinez pas systématiquement sans sel, sauf sur ordre médical.

## Vers une alimentation communautaire

Nous ne saurions conclure cette trop rapide présentation sans aborder le problème qui est peut-être à l'origine de tous les autres: la solitude. Quand on est tout seul, face au mur de la cuisine ou devant une chaise vide, on n'a pas le cœur à grand-chose, surtout pas à confectionner un bon repas. Inutile de poursuivre la description: beaucoup d'entre vous nous ont compris. A ceux-là nous voudrions dire de lutter sans cesse contre un chagrin paralysant ou un laisser-aller aux conséquences funestes. Pourquoi, par exemple, ne pas se mettre d'accord avec ceux qui sont dans la même situation et s'inviter les uns chez les autres pour les repas. Ainsi renaîtrait le sentiment réconfortant

de cuisiner pour quelqu'un. Il existe des cours de cuisine un peu partout: fréquentez-les, vous y trouverez des amis et des convives.

Dans ce même ordre d'idées, nous aimerions dire à nos autorités et à qui voudra l'entendre que beaucoup de problèmes d'alimentation, et par conséquent d'hospitalisations précoces, pourraient être évités s'il existait des foyers-restaurants. On y préparerait des repas bien équilibrés que les aînés auraient goût à consommer en compagnie d'autres personnes seules avec qui des liens d'amitié pourraient se tisser. Nous sommes persuadés, au vu des

expériences étrangères, que de telles réalisations auraient un effet indiscutablement bénéfique sur nos aînés, tant sur le plan physique que moral. Nous serions heureux d'avoir des réactions de lecteurs à ce sujet.

Cette chronique ne nous a évidemment pas permis de faire le tour de la question. C'est pourquoi il y en aura d'autres. Cependant, nous souhaitons avoir aujourd'hui ancré dans l'esprit du plus grand nombre la certitude que veiller à son alimentation et à son style de vie, c'est se porter toujours mieux et gagner des forces renouvelées pour le contact avec les autres. J.-P. Rageth

## Bibliographie

# « Photographiez ! »

Un titre, un conseil. Le titre est celui d'un Petit Livre Silva récemment paru et qui fait honneur à la série « Loisirs » de la grande maison d'édition zurichoise. Un conseil: celui de s'initier à un art plein de charme, de découvertes et de promesses, qui procure à qui s'y adonne des satisfactions constamment renouvelées.

Signé Herbert Rittlinger, le Petit Livre Silva « Photographiez ! », somptueusement illustré en couleurs, s'adresse à tous ceux pour qui une caméra, même la plus simple, peut devenir une amie de chaque jour. Conseils, recettes, recommandations, trucs pratiques; ce qu'il faut faire, ce qu'il faut éviter: tout, quoi! Vivant, coloré, plein de fantaisie, cet ouvrage exceptionnel fera la joie de tous. « Aînés » le recommande chaleureusement à ses lecteurs



— Ne vous emballez pas, Dupont; on vous a fait une blague: vous n'avez pas gagné le gros lot à la Loterie nationale! (Cosmopress)

Ne négligez pas **VOTRE VUE**  
Faites régulièrement contrôler vos lunettes



**Schmutz**  
lunetterie optique

20, Petit-Chêne, tél. 23 01 36, Lausanne



Lunettes spéciales, ultralégères avec un champ visuel doublé, pour **opérés de cataracte.**

qui, grâce à lui, deviendront très vite des fervents de la photographie. (il ne coûte pas cher: Fr. 7,60 port compris + 300 points Silva). Editions Silva, Hardturmstrasse 169, 8005 Zurich.

## Votre conseiller photographe

le spécialiste qui vous aide et vous conseille

### Genève



**Photo Montbrillant**

19, place de Montbrillant, Genève

Conseille le mieux et vend le moins cher!

### Lausanne

**PHOTO-CINÉ DU GRAND-PONT**

R. Furgler  
Galleries du Grand-Pont 2 bis  
Tél. (021) 22 37 25

se fera un plaisir de vous conseiller



### Neuchâtel

**UNIPHOT SA**

Photo-Ciné AMÉRICAIN  
Photo-Ciné GLOOR  
Photo-Ciné CASTELLANI

Vis-à-vis de la Poste  
Rue St. Maurice  
Rue du Seyon

**UNIS POUR MIEUX VOUS SERVIR**