

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 5 (1975)  
**Heft:** 6

**Rubrik:** Les conseils du médecin : l'obésité

### **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**

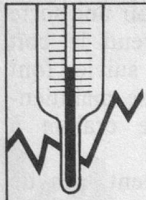
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 02.02.2025

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



## LES CONSEILS DU MEDECIN

L'obésité n'a pas toujours été considérée comme une maladie. Ce n'est que depuis quelques décennies que les médecins se sont aperçus que les prises de poids trop importantes sont un danger pour l'organisme. Que cette prise de poids soit la conséquence d'un désordre métabolique (diabète) ou d'un désordre glandulaire (obésité hypophysaire) ou qu'elle soit due à de mauvaises habitudes alimentaires, le résultat est le même : l'organisme souffre de cet excès pondéral. Nous n'aborderons pas ici les obésités d'origine organique, c'est-à-dire les obésités métaboliques ou les obésités endocriniennes. Je voudrais mettre l'accent surtout sur les obésités d'origine alimentaire. Dans les pays occidentaux, c'est une obésité très couramment répandue. L'adage populaire « On creuse sa tombe avec sa fourchette » devient de plus en plus vrai.

Différentes raisons concourent à l'apparition de ces obésités que l'on appelle exogènes, c'est-à-dire dont la cause est extérieure à l'organisme.

D'une part, l'homme moderne, avec les moyens de locomotion, les vacances organisées, se dépense de moins en moins physiquement. Ses muscles travaillent peu, donc brûlent moins.

D'un autre côté, l'alimentation devient de plus en plus riche sous un petit volume. Nous mangeons des aliments riches en calories. Nous ne brûlons pas ces calories par un exercice musculaire approprié. Il en résulte que l'organisme met en réserve ces calories sous forme de graisse. Que se passe-t-il alors dans cet organisme surchargé ? Au lieu d'avoir 60 ou 70 kg à faire mouvoir dans la journée, l'organisme se trouve devant un poids de 70 à 90 kg. Le cœur est obligé de nourrir ces kilos supplémentaires ; il se fatigue. Le sujet s'essouffle facilement. Il éprouve de la difficulté à gravir les escaliers. Il a sommeil après les repas. En somme, sa vie est de moins en moins « confortable ». C'est dire qu'il faut très soigneusement surveiller son poids. Dans toutes les pharmacies, vous trouverez à votre disposition des petits barèmes qui vous donnent le poids approximatif que vous devez peser en fonction de votre âge et de votre taille. Si vous vous écarterez des normes, il serait très raisonnable de surveiller l'alimentation, d'éviter tout ce qui amène beaucoup de calories sous un petit volume : les féculents, les farineux, les sucres.

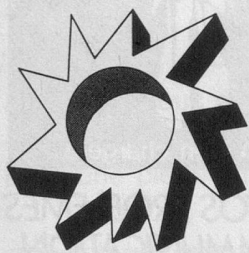
Les lipides, les matières grasses, sont

également des corps riches en calories. Il faut savoir les limiter. Un dosage du sucre, des lipides, du cholestérol circulant dans le sang peut donner une idée de la surcharge lipidique ou glucidique dont souffre l'organisme.

Des exercices physiques réguliers et quotidiens comme la marche, un peu d'athlétisme, de la gymnastique en chambre, tout ce qui peut aider l'organisme à brûler les calories en trop, aideront ce dernier à se maintenir à un poids idéal, ou tout au moins pas trop éloigné de ce poids.

Si, à l'aide de ces petits remèdes, vous n'arrivez pas à perdre votre excès pondéral, ou si cet excès a tendance à augmenter, il est indispensable d'aller consulter votre médecin qui fera un bilan complet de votre métabolisme glucidique et lipidique et qui vous donnera des traitements ainsi qu'un régime qui aideront au retour à la normale. Il existe toujours de nombreuses manières de régulariser ce métabolisme lipidique et glucidique. Il ne faut pas considérer l'obésité, même minime, comme une preuve de bien vivre, mais le contraire : ce doit être un signal d'alarme pour permettre à l'organisme de retrouver son équilibre.

D<sup>r</sup> P. L.



## Vita Gérine

reconstituant gériatrique de conception nouvelle

- prévient les ennuis du vieillissement précoce
- protège et régénère le foie
- stimule les forces physiques et mentales
- approfondit le sommeil et améliore la mémoire
- combat l'artériosclérose

emballages pour cures dans les pharmacies

Geistlich-Pharma, 6110 Wolhusen

## Champéry 1050 m. Hôtel Suisse

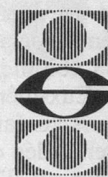
Fam. Em. Défago Tél. 025/8 42 42

Atmosphère et confort dans une ambiance familiale. Bonne table, régimes sur demande. Lift, jardin, terrasse jusqu'au 15 juillet et dès le 20 août « CAMPAGNE SENIOR ».



## DANGER

Il est peut-être temps  
de penser  
à votre vue



Schmutz

lunetterie optique  
haut Petit-Chêne 20  
Lausanne (23 01 36)

centre spécialisé de verres de contact