Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 6 (1976)

Heft: 2

Rubrik: L'avocat vous répond

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

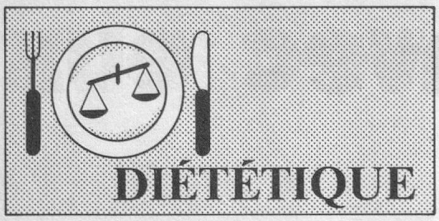
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 15.07.2025

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



Aliments pour l'hiver

L'hiver est là : le froid, le vent, la pluie, quelques flocons de neige. Quel sera le menu d'aujourd'hui ? Faudra-t-il manger plus ?

Pour une personne ayant peu d'activité, ne sortant pas chaque jour pour faire ses commissions ou sa promenade, observant bien au chaud ces frimas extérieurs, il n'est pas besoin d'augmenter de beaucoup la ration calorique journalière : le plus souvent, les appartements sont chauffés, l'eau chaude est à disposition, les ascenseurs évitent des efforts.

L'été nous offre les fruits, les légumes colorés et frais qui satisfont nos envies.

L'hiver est moins chatoyant, mais se met à l'unisson de nos besoins : châtaignes, raves, choux, fenouils et, du côté des fruits : bananes, pommes, poires, oranges, mandarines, pamplemousses ; et puis les dattes, les figues, les raisins secs, les amandes, les noisettes, les noix, les cacahuètes, qui nous apportent ce dont l'organisme a grand besoin : des minéraux, des vitamines, donc des « calories saines ».

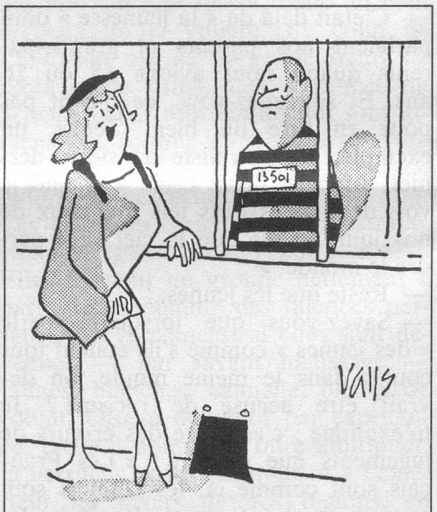
Il faut préférer une poignée de fruits secs, éventuellement trempés ou cuits, qui restent tendres sous la dent ; deux ou trois dattes bien brunes de soleil, une mandarine, une banane, une tranche de cake garnie de fruits confits, à un bonbon ou à une pâtisserie qui régalent davantage, mais qui, si c'est l'ordinaire des petits thés entre amies, ne feront qu'engraisser et couper l'appétit pour un repas du soir plus substantiel.

Le petit déjeuner sera complet, vous apportant du lait ou du fromage, un peu de beurre, un peu de miel ou de confiture, étendus sur du pain si possible complet, ou des biscottes, ou des « knäckebrot ». Repas de midi comprenant de la viande, ou du poisson, ou des œufs, un légume, un farineux, un fruit. Le soir, un potage de légumes, un potage crème, accompagnant l'un un plat de farineux, l'autre un plat de légumes, par exemple. Comme dessert, un entremets, un yoghourt. Une fois de temps à autre, pourquoi pas un bircher ? Pour couvrir nos besoins en vitamine C, l'idéal est de consommer deux crudités par jour : un jus d'orange, une mandarine, une salade de carottes coupées très fin, ou un peu de fenouil coupé en lamelles transparentes, attendri dans une sauce et qui a conservé sa touffe odorante.

Il faut quelquefois faire des efforts pour se préparer un petit bol de riz au lait avec des raisins secs... mais n'est-ce pas quand même meilleur qu'une tartelette aux marrons qui s'est desséchée toute la journée dans une vitrine ? Ou bien se confectionner un épais potage de légumes garni de fromage râpé à la place d'une tranche de saucisson et de pain blanc et fade ? Des aliments différents, oui, il faut s'adapter à l'hiver. Mais soyez attentif, soyez exigeant. Votre corps, plus agile, plus alerte, vous en remerciera !

Sylviane Corfu-Marti, diététicienne

Notre chronique juridique s'est assoupie avec l'automne et endormie avec l'hiver ! Sachez, chers lecteurs, que notre avocat est à votre disposition pour vous aider à résoudre vos problèmes. Une condition : il faut que les questions que vous posez intéressent l'ensemble de nos lecteurs. Les cas particuliers (par exemple : conflits familiaux à la suite d'un héritage) ne peuvent entrer en ligne de compte. Les questions doivent être posées par écrit, aussi brièvement que possible. Elles seront publiées, en principe dans le numéro à venir, avec la réponse de l'avocat.



— Depuis que je sais où tu passes tes nuits, je dors mieux !
(Dessin de Valls-Cosmopress)

Surdité

PRO-SENECTUTE aide à la Vieillesse ainsi que **l'AIDE COMPLÉMENTAIRE DE L'AVS** finance l'achat d'un appareil de surdité, ceci après certificat médical.

Pour nous faciliter les démarches, veuillez préciser dans le bon ci-dessous que vous nous retournerez :
(Soulignez ce qui convient).

BOUVIER Frères
Lunettes et appareils acoustiques
43 bis, avenue de la Gare, 1000 Lausanne
Téléphone 021/23 12 45

Bénéficiez-vous de l'aide compl. AVS OUI/NON
NOM : _____
ADRESSE : _____
VILLE : _____ AGE : _____