

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 6 (1976)  
**Heft:** 7-8

**Rubrik:** Diététique : que penser du lait et du yogourt?

### **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**

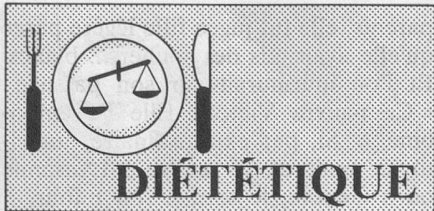
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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>**



## DIÉTÉTIQUE

Connaissez-vous « l'assurance » contre les « os fragiles » et les « fractures pour rien » ? Cette nouvelle assurance ne se paie pas à la poste par chèque, mais au laitier !

En effet le lait, le yogourt et leurs dérivés sont des aliments bâtisseurs riches en calcium. Or l'apport de calcium est de plus en plus nécessaire au fur et à mesure que passent les années. Après la quarantaine il est bon par prudence d'augmenter la consommation de lait qui doit être au minimum d'un demi-litre par jour : c'est le meilleur contrat d'assurance.

Votre promenade quotidienne vous conduira à la laiterie avec un bidon à lait ou au supermarché où les berlingots faciliteront votre tâche. Une tasse de ce précieux liquide bue le matin au déjeuner et une autre le soir ne suffisent pas. Pour les 10 heures, le dessert ou le goûter : les flans,

# Que penser du lait et du yogourt ?

les crèmes, les yogourts, les fromages compléteront agréablement votre ration journalière. Parmi eux il est raisonnable de choisir les produits les moins gras, soit partiellement écrémés. Le yogourt est le roi : l'acide lactique qu'il contient le rend plus digestible que le lait, il est excellent pour un meilleur fonctionnement de l'intestin.

Une purée de pommes de terre, une bouillie de céréales, une sauce béchamel ou toute autre préparation culinaire à base de lait sont des apports appréciables à ne pas négliger. Même une sauce à salade peut devenir légère si elle est préparée à base de yogourt nature ou de séré maigre.

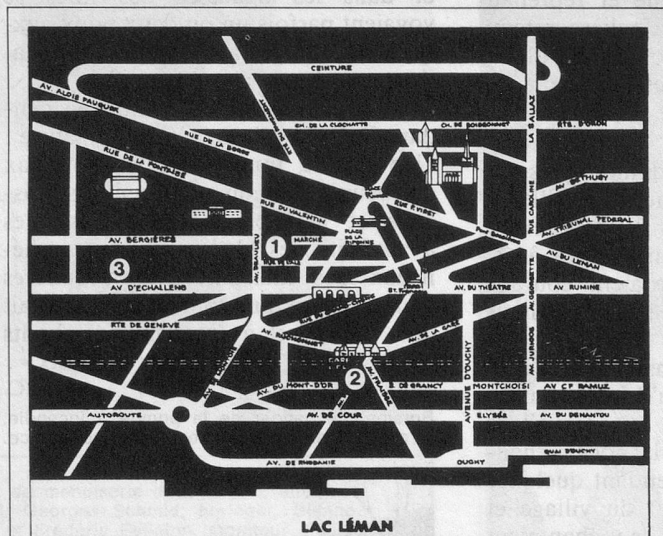
La cuisine au lait et ses dérivés est facile à réaliser et facile à digérer : deux avantages certains pour le troisième âge.

Mme Zuber

Enseignante en économie familiale



— Pour le gâteau de ma femme vous avez fait une grosse gaffe. Je vous avais dit 38 bougies, pas 48... (Dessin de Vigno - Cosmopress).



### Pharmacies Populaires

### Ristourne 10 %

(Art. régl. exceptés)

Timbres PHAR-POP

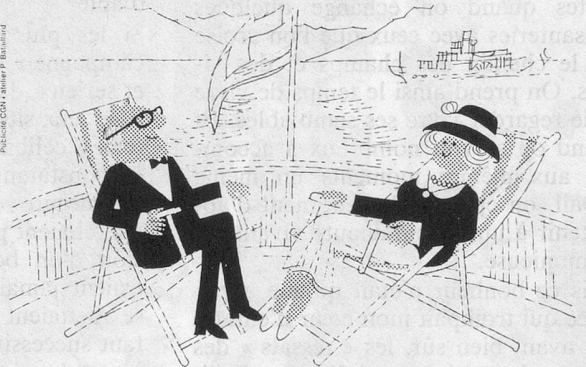
### Officines :

- 1 Rue de l'Ale 30  
22 38 61
- 2 Av. Fraisse 3  
26 38 62
- 3 Av. d'Echallens 81  
24 08 54

Livraisons rapides  
à domicile

## Accordez-vous régulièrement une croisière régénératrice sur le bleu Léman

Publication COV - atelier P. Balthazard



Vous jouerez ainsi du soleil, de l'air pur et salubre du lac, magnifique réservoir de santé.

Tous renseignements à :

Consultez notre horaire, vous y trouverez une foule de possibilités.

### COMPAGNIE GÉNÉRALE DE NAVIGATION SUR LE LAC LÉMAN

17, avenue de Rhodanie  
Case postale  
CH-1000 Lausanne-Ouchy 6  
tél. (021) 263535

Succursale à Genève  
Jardin-Anglais  
CH-1204 Genève  
tél. (022) 21 25 21

