

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 21 (1991)
Heft: 3

Rubrik: La médecine en marche

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>

Besoins en protéines: 1 g/kg/par jour, soit 70 g pour une personne de 70 kg mesurant 1 m 75. La viande en apporte l'essentiel, ainsi que du fer, certaines vitamines et un acide gras essentiel, mais elle n'est pas indispensable. Le bon équilibre: 100 g de viande, d'abats, de poisson, de volaille, 2 œufs, ½ litre de lait, 4 yaourts, 70 g d'emmental ou 90 g de camembert, 180 g de fromage blanc.

Sel. Le rein d'une personne âgée continue de s'ajuster à des apports de sodium variables (200 mg à 20 g par jour). Un vrai régime sans sel, c'est supprimer conserves, pain salé, charcuteries et eaux minérales salées, tout en continuant à assaisonner avec sel, poivre et moutarde. Car, sans sel, on perd le goût de manger et il y a risque d'anorexie.

Potassium. Fruits et lait fournissent le potassium nécessaire au bon fonctionnement des reins.

Les légumes contiennent l'acide folique indispensable à l'organisme qui vieillit. 300 microgrammes de folates par jour sont indispensables pour éviter les anémies. On trouve 100-150 microgrammes de folates dans 100 g de foie, épinards, salade verte, amandes, cacahuètes; 50-100 microgrammes dans 100 g de chou, betteraves, artichauts, avocats, endives, poivrons, oranges, fromage à pâte molle.

Eau. La sensation de soif diminue avec l'âge et le rein concentre moins les urines, aussi faut-il boire régulièrement plusieurs fois par jour (1,25 l par jour dont 50% sont apportés par les aliments contenant de l'eau). Éviter les boissons trop salées, trop sucrées ou trop excitantes (café).

Graisses et cholestérol. Les spécialistes se demandent s'il est judicieux de conseiller des régimes sans graisses saturées ni cholestérol à partir de 60 ans. En effet, l'organisme a besoin d'œufs et de produits laitiers riches en protéines et en calcium. De plus, les régimes «sans cholestérol» réduisent seulement d'un petit 10% le taux de cholestérol dans le sang. Après 60 ans, ce taux ne joue pratique-

ment plus de rôle sur la santé. Toutefois, le taux conseillé est de 300 mg/jour. Avant de composer son repas, il faut avoir à l'esprit que 100 g de cervelle = plus de 2000 mg de cholestérol, jaune d'œuf = 1560, œuf entier = 550, foie = 300, beurre = 260, crevettes = 220, fromages = 125, viande ou poisson = 70, lait = 12.

Acides gras. Pour éviter athéromes et thromboses, ne pas se contenter d'une seule huile (arachide, tournesol, olive) mais alterner avec l'huile de soja ou de colza.

Vitamines. L'âge venant, la mastication est moins facile, l'estomac produit moins d'acide et on s'expose moins au soleil, aussi faut-il compenser le manque de vitamines par des céréales (B), fruits et légumes crus (C) et produits laitiers (A, B₂, B₁₂, D).

Idées simples pour garder la bonne santé. Les diététiciens réunis à Ajaccio en dressent la liste pour les lecteurs d'«Aînés». Pain (200 g) et pommes de terre (250 g) par jour ne font pas grossir. Trop de sucres sature l'appétit, déséquilibre l'alimentation, prive de vitamines et constipe. Le lait n'est pas indigeste à dose modérée (¼ de litre par jour); les yaourts sont recommandés, ils apportent davantage de calcium que le lait. Peu de fer dans les épinards, mais beaucoup dans le foie et les légumes secs. Conserves et surgelés sont plus riches en vitamines que ceux du marché qui pourraient être mal cuits à la maison. Meilleurs que la carotte pour la vitamine A, la laitue et le chou. Colons délicats: ne pas se mettre à la diète, éviter les laxatifs tels que rhubarbe, oseille, etc... Le son est bon, à la fois contre la constipation et certaines diarrhées, à dose modérée (15 à 20 g par jour).

En cas de jeûne, une infirmière vaudoise, Marie-Thérèse Wehren, (121, route de Lavaux à 1095 Lutry), pratique une méthode originale, «l'irrigation colonique». En une heure, elle pratique un lavement «à grande eau» du gros intestin pour éliminer les déchets de l'alimentation. Bien se renseigner avant auprès de son médecin. ■

Vive le bœuf-carottes. Ce plat délicieux, facile à préparer et peu coûteux, a été couvert de louanges et vivement recommandé par un aéropage de médecins réunis à Ajaccio, lors d'un séminaire de perfectionnement de la nutrition. Une journée entière a été consacrée à l'alimentation des personnes âgées. «Aînés» assistait et a retenu les quelques règles de bon sens auxquelles on se doit de penser avant de passer à table le matin, à midi et le soir.

Les calories: entre 1800 à 2000 calories par jour selon l'activité physique, veiller à ne pas prendre de poids. Descendre au-dessous de 1600-1800 calories n'est pas recommandé, les besoins en micro-nutriments n'étant plus couverts (le poids idéal est, par exemple, 55 kg pour 1 m 60, 75 kg pour 1 m 80).

Phosphore et calcium sont moins bien absorbés par l'intestin à partir de 50 ans. L'organisme puise alors dans ses réserves, d'où diminution de la masse osseuse et risques accrus de fractures.

Indispensable calcium: 900-1000 mg par jour avant la ménopause et 1200-1500 mg après. 1200 mg de calcium par jour correspond à 250 ml de lait + 30 g d'emmental + 2 yaourts, ce qui permet de réduire de 50% la perte osseuse, les tassements vertébraux et les fractures du col du fémur. Le calcium protège également de l'hypertension artérielle.