

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 37

Artikel: L'appétit vient en mangeant...
Autor: S.F.K.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831541>

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: 14.03.2025

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

L'appétit vient en mangeant...

Les conseils pour maigrir prolifèrent dans les magazines. Mais avec l'âge, il est parfois plus difficile de se nourrir que de se priver. Les conseils de la D^{rsse} Pauline Coti Bertrand, responsable de la nutrition clinique au CHUV.

L'âge altère les papilles gustatives.

✓ Elles s'émeussent peu à peu. De plus, manger est à 80 % en lien avec l'odorat, un sens qui a tendance à diminuer progressivement dès 65 ans. D'où une perte parfois du plaisir de manger.

L'estomac rétrécit avec l'âge.

✗ Le volume gastrique s'adapte à la quantité de nourriture que l'on ingurgite durant toute notre vie. Suite à une maladie temporaire, une personne jeune peut maigrir, mais elle retrouvera naturellement son poids préalable. Malheureusement, cette faculté – l'hyperphagie compensatrice – disparaît avec l'âge. Dans une situation identique, une personne âgée doit effectuer un véritable travail pour retrouver son poids.

A 65 ans, on doit manger moins qu'à 40 ans.

✗ ✗ Une personne en bonne santé et qui bouge bien aura même besoin d'un peu plus d'énergie. De plus, le risque de maladie s'accroît avec l'âge. Il n'est donc pas inutile d'avoir une petite réserve, au mépris de la dictature de la minceur, véhiculée par les médias et qui fait des ravages aussi chez les seniors. En dessous de 1500 calories par jour, les besoins en vitamines et oligo-éléments ne sont pas couverts. De plus, le risque de dénutrition guette les seniors dès 70 ans. Ce mal, banalisé,

amène à perdre de la masse musculaire et s'ajoute encore au phénomène du vieillissement.

Plutôt que de manger, il est préférable de prendre des vitamines et des oligo-éléments.

✗ Bien sûr, ces suppléments sont utiles lorsqu'un malade ne peut pas s'alimenter normalement. Mais attention! On ne connaît pas leurs incidences sur une personne à l'alimentation équilibrée. Certaines études semblent par ailleurs démontrer que les suppléments de vitamines anti-oxydantes, par exemple, seraient à l'origine d'une prévalence de cancers plus importante. Certes, l'apparition de certains cancers, comme celui du côlon par exemple, a bien diminué avec la vitamine E. Mais malheureusement, d'autres cancers comme celui de l'estomac étaient plus fréquents.

J'ai 70 ans et je maigris chaque année d'un kilo depuis dix ans. Pas de quoi m'inquiéter pour si peu!

✗ Il ne faut pas banaliser la perte de poids, même infime. Ce phénomène, progressif et insidieux, conduit à la dénutrition s'il n'est pas traité. Un amaigrissement sans raison, même d'un kilo par an, ainsi qu'une perte prolongée de l'appétit doivent inciter à consulter un médecin sans tarder.

S. F. K.

Six règles d'or pour stimuler la faim

- Bougez! En plus d'un meilleur coup de fourchette, vous gagnerez en masse musculaire, donc en mobilité et en autonomie.
- Choisissez une grande assiette sans augmenter votre portion habituelle. Cela vous donnera l'impression d'avoir peu à manger.

- Cuisinez-vous un mets avec une seule épice, bien présente, plutôt qu'un cocktail de saveurs subtiles et complexes que vos sens ne peuvent plus détecter.
- Fractionnez vos repas en plusieurs petites collations quotidiennes.

- Invitez vos amis à venir manger chez vous ou sortez au restaurant.
- Variez vos repas le plus possible, et au restaurant, privilégiez le grand buffet à volonté, en vous servant une petite ration de chacun de vos mets préférés. Au final, vous aurez mangé davantage.