



**touring**

Numéro spécial  
#4 | 2023

# Santé

## **VITAMIN D**

Un élément  
essentiel pour  
la santé

## **SENTIMENT D'ÉPUISEMENT**

Les aliments qui sonnent  
de l'énergie

## **RÉGIMES**

Sont-ils vraiment bons  
pour la santé?

*Les burgers végétaux tiennent-ils  
leurs promesses*

**Le TCS teste  
des burgers végétaux.**



## Courses de Noël et économies?

### C'est possible!

Tous les ans la même question: que va-t-on offrir à Noël? Avec TCS Benefits, vous pouvez faire d'une pierre deux coups en ravissant à la fois vos proches et vous-même. Grâce à TCS Benefits, faire ses courses de Noël ne se résume pas à des instants particuliers: c'est aussi l'occasion pour vous de profiter d'offres et de remises exclusives pour les fêtes de fin d'année.

Durant cette période propice au recueillement, découvrez les actions spéciales Noël de nos partenaires. De l'électronique à la mode et aux accessoires en passant par les cosmétiques, avec TCS Benefits, vos courses de Noël en valent encore plus le coup!



5% Cashback

**MANOR**

**Le plaisir illimité des achats**  
Pour Noël, la boutique en ligne Manor vous propose un choix aussi vaste que varié de produits triés sur le volet: vêtements, montres, bijoux, jeux & jouets, papèterie, bagages, vin et bien plus encore. **Tous les membres du TCS bénéficient d'un cashback de 5%.**



3.5% Cashback

**MediaMarkt**

**Découvrir des produits innovants**  
À Noël, achetez vos produits (smartphone, ordinateur, appareil d'électroménager, jouet) dans la boutique en ligne MediaMarkt à des prix on ne peut plus honnêtes. **En tant que membre du TCS, vous profitez en outre d'un cashback de 2% sur votre achat.**



8% Cashback

**smartphoto**

**Plein zoom sur la photo**  
Smartphoto vous permet de tirer le meilleur de vos plus belles photos de Noël numériques, tout simplement et directement en ligne. **Tous les membres du TCS bénéficient d'un cashback de 8%.**

### Courses de Noël

Laissez-vous inspirer par des deals festifs et transformez vos achats de Noël en un véritable festival d'économies.

Sujet	4 <b>Burgers sans viande et galettes végétales</b> Végétal mais pas toujours sain	10 <b>Régimes</b> Sont-ils vraiment bons pour la santé?	14 <b>Allergie aux moisissures</b> L'importance de bien aérer
	7 <b>Vitamin D</b> Un élément essentiel pour la santé	12 <b>Sentiment d'épuisement</b> Les aliments qui sonnent de l'énergie	16 <b>Personnes âgées</b> L'importance de l'activité physique
			18 <b>Camper au froid</b> Apport suffisant en calories et en liquides

#### EDITORIAL



Aujourd'hui vous tenez entre vos mains le premier test comparatif du TCS sur le thème de la santé et l'alimentation et vous vous interrogez sans doute sur les raisons de cette nouvelle édition.

#### Pourquoi le TCS teste-t-il aujourd'hui les burgers vegan ?

En fait le TCS est impliqué de longue date sur le marché de la santé: l'assurance voyage ETI existe depuis 1958 et le TCS dispose de sa propre équipe de médecins depuis plus de 50 ans, qui accompagne ses sociétaires dans le besoin sur des questions médicales. Depuis trois ans, ils reçoivent également une aide rapide et facilement accessible sur divers sujets médicaux via la plate-forme Internet TCS-MyMed.ch. Depuis l'année dernière, nous sauvons des vies dans toute la Suisse avec notre société d'ambulance TCS Swiss Ambulance Rescue.

La protection des consommateurs est une tâche importante

pour nous aussi. C'est ainsi que nous souhaitons également vous offrir la qualité habituelle du TCS au service pour votre santé quotidienne. Ainsi, le Touring Santé compare les produits sur les aspects de la santé. L'alimentation a une grande influence sur la santé et les hamburgers végétaliens sont de nouveaux produits alimentaires. Répondent-ils aux exigences sanitaires que vous attendez pour votre alimentation? Les burgers végétaliens tiennent-ils toutes leurs promesses?

C'est pour cela qu'aujourd'hui, vous tenez entre vos mains le premier test comparatif sur l'alimentation et la santé du TCS, réalisé en coopération avec Euroconsumers.

Euroconsumers teste des produits dans tous les domaines qui font partie du quotidien des familles. Les tests sont totalement indépendants, de référence internationale et

de haut niveau d'expertise. Ils permettent de guider par l'information et les services les consommateurs européens dans leurs décisions d'achat.

Dans un marché globalisé, il est logique de réaliser en commun des tests comparatifs pour plusieurs pays. C'est pourquoi Euroconsumers regroupe depuis 20 ans, des Organisations de Consommateurs en Europe, afin d'effectuer en commun des tests comparatifs importants et ambitieux.

Le test comparatif des burgers végétaliens a été initié par l'équipe du TCS et réalisé en coopération technique avec l'équipe d'Euroconsumers. En particulier, avec Stephanie Bonnewyn, experte européenne en alimentation qui a collaboré avec les équipes du TCS pour ce test des burgers végétaliens.

Bien cordialement, Bernhard Bieri, directeur Business Unit Club

#### VOULEZ-VOUS EN SAVOIR PLUS?

Désirez-vous plus de repères, plus de guides, plus de conseils dans le domaine de votre alimentation et de votre santé? Nous souhaiterions encore vous poser quelques questions à ce sujet afin d'être au plus près de vos préoccupations quotidiennes dans ce domaine. Aidez-nous en nous disant ce que vous pensez de ce nouveau service d'information sur l'alimentation et la santé. Pour cela, il vous suffit d'ouvrir le QR Code: [feedback.tcs.ch/UmfrageSante?l=fr](https://feedback.tcs.ch/UmfrageSante?l=fr)



Mentions légales Touring Santé: **éditeur:** Touring Club Suisse, case postale 820, 1214 Vernier (GE); **rédaction en chef:** Edition Touring en coopération avec Life Science Communication AG et TCS MyMed; Cover Credits Photo: Getty Images / Claudia Totir; **mise en page:** cr Werbeagentur AG; **adresse de correspondance:** Edition Touring, Poststrasse 1, 3072 Ostermundigen, +41 58 827 35 10, [verlag@tcs.ch](mailto:verlag@tcs.ch); **tirage:** édition française: 356 028 exemplaires, **tirage global:** 1 040 575 exemplaires; **responsable édition:** Cumi Karagülle; **direction de projet:** Roger Müller; **annonces:** Roger Müller, Cédric Martin. Tous les textes et photos sont protégés par le droit d'auteur. Réimpression – même partielle – uniquement avec l'autorisation écrite de l'éditeur. Nous déclinons toute responsabilité pour les manuscrits non réclamés. **Impression:** CH Media Print AG, Neumattstrasse 1, 5000 Aarau, 058 200 42 64.



Découvrir toutes les offres de Noël sur [tcs-benefits.ch/blackweeks](https://tcs-benefits.ch/blackweeks)

# Burgers sans viande et galettes végétales: Végétal mais pas toujours sain

Manger plus végétal ne rime pas forcément avec manger plus sainement. Les burgers sans viande en sont la preuve: ils appartiennent à la catégorie des ultra-transformés et sont donc, dans le meilleur des cas, à consommer à l'occasion. Les galettes de légumes, elles, tirent leur épingle du jeu, même si la plupart sont trop salées. Nous faisons le point sur une sélection de produits en supermarché.

De plus en plus de consommateurs font le choix de manger moins de viande, voire de l'exclure totalement de leur assiette. Les motivations sont nombreuses: pour la santé, les convictions, mais principalement pour la cause animale et la planète. Ils sont jeunes, aisés, citadins et résident principalement en Suisse alémanique. Selon Swissveg, 5% de la population serait végétarienne ou vegan tandis qu'un quart des Suisses se dit flexitarien – c'est-à-dire mange de la viande à l'occasion.

Il faut dire que le secteur des alternatives à la viande a le vent en poupe. Burgers, charcuteries, schnitzel et nuggets «plant-based» (végétaux) envahissent les étals des supermarchés. Le choix est varié et un burger sur six est désormais végétarien! Pas étonnant quand on sait que la Suisse est troisième consommateur de ces produits en Europe, derrière le Royaume-Uni et les Pays-Bas.

## Plus durable et plus sain ?

Et ce n'est pas qu'une question de mode. Le constat est sans appel. Nous mangeons trois fois plus de viande que les recommandations. En Suisse, presque 30% des nuisances environnementales sont dues à l'alimentation et réduire sa consommation de viande rouge au profit d'alternatives végétales permet forcément de diminuer les émissions de gaz à effet de serre.

Revenir à une consommation plus raisonnable de viande est une évidence, tant pour l'environnement que pour notre santé, et les bénéfices ne sont plus à démontrer.

Mais se tourner vers le végétal ne revient pas d'office à manger plus sainement. Les alternatives végétales à la viande prêtes à l'emploi sont, dans la plupart des cas, ultra-transformées. Ce terme désigne les aliments qui ont subi de nombreuses étapes de transformation au cours du processus de production. Ils se distinguent par leur longue liste d'ingrédients qui comprend des additifs tels que des colorants, des texturants, des émulsifiants, ajoutés pour rendre l'aliment plus appétissant et proche de la viande. Les études ont montré que la consommation importante et fréquente de produits ultra-transformés peut avoir des effets négatifs sur la santé, notamment l'obésité et les risques cardio-métaboliques, ainsi qu'un risque accru de nombreuses formes de cancers et de diabète de type 2.

## Notre analyse

Pour qui souhaite une assiette plus végétale, la question reste entière: les produits du commerce sont-ils une alternative saine et savoureuse à la viande? Pour y répondre, nous avons sélectionné en supermarché 12 burgers végétaux «imitation de la viande» et 7 galettes de légumes.

Les résultats sont assez décevants, surtout pour les burgers: dans cette catégorie, seuls 2 produits obtiennent un bon score: Heura Chorizo Style et Coop Delicorn, burger BBQ. Les pâtés de légumes font globalement mieux: peu ou pas d'additifs, moins artificiels, nous retiendrons Migros V-Love, Coop Karma et Vemondo de Lidl.



**Heura Burger Chorizo Style**  
Meilleur du test Burger végétarien

Zone de bonne qualité 71

**POUR:** Nutri-Score A, bonne composition et bien apprécié en dégustation, il faut par contre aimer le goût «chorizo»

**CONTRE:** Cela reste un produit ultra-transformé à consommer à l'occasion



**Karma Veggies Patties**  
Meilleur du test Galette de légumes

Zone Top Qualité 85

**POUR:** Nutri-Score A, bonne composition et pas d'additifs comme la plupart des galettes de légumes.

**CONTRE:** Pas de supplémentation en fer et vitamine B12 pour les vegans



**V-LOVE Vegetable Burger**  
Meilleur du test Galette de légumes

Zone Top Qualité 85

**POUR:** Nutri-Score A, bonne composition et pas d'additifs, très apprécié à la dégustation

**CONTRE:** Pas de supplémentation en fer et vitamine B12 pour les vegans, pas assez de protéines

Dénomination	Poids (g)	Nutri-Score	Étiquetage	Additifs	Degré de transformation	Composition	Goût	Prix Fr / 100g	Score final sur 100	
<b>Burgers imitation viande</b>										
Heura	Burger Chorizo Style	220	A	★★★★★	★★	★★	★★★★★	★★★★★	2,70	71
Coop Delicorn	Burger BBQ	200	A	★★★★★	★★★	★	★★★★	★★★★★	1,88	70
Migros Cornatur	Burger	200	C	★★★★★	★★	★★	★★★	★★★★	1,88	55
Garden Gourmet	Sensational Burger	226	A	★★★★★	★★	★★	★	★★★★★	2,88	51
Unconventional	Vegan Burger Tomato	220	C	★★★★★	★★	★	★★	★★★★	1,80	48
Beyond Meat	Beyond Burger	226	D	★★★	★★	★	★★	★★★★★	2,63	48
Aldi Just Veg!	Burger	140	D	★★★	★★★	★★	★★	★★	1,49	45
Lidl Vemondo	Vegan Burger	227	A	★★★	★★★	★★	★★	★	1,74	40
Migros V-Love	Planted-Based Burger	220	B	★★★★★	★★	★	★	★★	2,70	40
Coop Prix Garantie	Vegan Burger	227	D	★★★	★★	★	★★★★★	★★★★★	1,74	40
Green Mountain	Planted-Based Burger	230	D	★★★★★	★★	★	★★★★★	★★★★★	3,02	35
Mein Veggies Tag	The Wonder Burger	227	D	★★★	★★	★	★★	★★★★	1,74	35
<b>Galettes de légumes</b>										
Migros V-Love	Planted-Based Vegetable Burger	240	A	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★	★★★★★	1,96	85
Coop Karma	Veggies Patties vegan	190	A	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★	★★★★★	1,95	85
Lidl Vemondo	Tranches de végétariens	200	A	★★★★★	★★★★★	★★	★★★★★	★★★★	1,50	72
Migros Bio	Kale-Burger	180	B	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★	★★★★★	2,61	62
Bio Natura	Burger épinards et quinoa	180	B	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★	★★	2,22	60
Alnatura	Galettes aux lentilles corail vegan	160	C	★★★	★★★★★	★★★★★	★	★★	2,47	50
Aldi Just Veg!	Burger végétariens	200	B	★★★★★	★★★★★	★★★	★★★	★	1,50	48

■ Top qualité ■ Bonne qualité ■ Qualité moyenne ■ Mauvaise qualité ★★★★★ très bien ★★★★★ bien ★★★★★ moyen ★★ faible ★ mauvais

Prix/100g: sur base du prix payé en magasin



FOTO: LAURI PATTERSON / ISTOCKPHOTO

Tous les burgers peuvent être qualifiés d'ultra-transformés, tandis que les galettes de légumes sont plus bien plus naturelles. En effet, pour parvenir à imiter l'apparence et la texture de la viande, les fabricants doivent élaborer une savante recette avec des ingrédients en tout genre. La liste peut donc s'avérer longue et des additifs et arômes sont dès lors indispensables pour façonner un ersatz de burger de boeuf. Ce n'est pas le cas des galettes qui fournissent une certaine dose de légumes.

D'un autre côté, pour remplacer la viande de manière optimale, un produit devrait fournir suffisamment de protéines: c'est le cas pour tous les burgers, mais seulement pour la moitié des galettes, et encore, c'est insuffisant. La viande fournit aussi des nutriments essentiels qu'il s'agit de combler lorsqu'elle est absente du menu, surtout pour les vegans. C'est pourquoi, les produits végétariens devraient être supplémentés en vitamine B12 et fer, ce qui est trop peu souvent le cas. Nous pouvons aussi épingleur que plus de la moitié des produits sont trop gras, certains autant que de la saucisse et trop de graisses saturées pour un quart d'entre eux. Le constat n'est pas meilleur pour la teneur en sel: plus de la moitié des produits sont trop salés.

Le calcul du Nutri-Score est aussi révélateur. Si plus de la moitié des produits sont bien classés (A ou B), certains présentent un score D. Les scores des galettes de légumes sont globalement meilleurs que les burgers. Le Nutri-Score est d'ailleurs une information qui devrait figurer sur tous les emballages afin de faire

un choix éclairé en magasin. L'analyse des étiquettes est rassurante puisque toutes les mentions légales y figurent. Cela dit, elles sont perfectibles en affichant davantage d'informations comme le Nutri-Score par exemple ou la teneur en fibres dans le tableau nutritionnel, absente pour Beyond Meat, le burger de Aldi Just Veg! et The Wonder Burger de Mein Vегgie Tag.

Les produits ont aussi passé le test du goût, puisqu'il faut que le produit plaise pour faire partie des habitudes. En aucun cas, les burgers ne sont

comparables à un steak haché de boeuf. Cela dit, Beyond Meat et Coop Delicorn sortent du lot et ont été appréciés. Pour les galettes, c'est Migros V-Love qui était délicieux.

De trop nombreux produits ont été recalés soit à cause de leur faible Nutri-Score, une composition en nutriments inadéquate (protéines, vitamine B12, fer, graisses) ou parce que le goût a déçu. Ils se retrouvent alors dans la zone dont le score est inférieur à 50, nous ne les conseillons dès lors pas.

Si les prix sont plus raisonnables qu'il y a quelques années, ils peuvent toutefois varier pratiquement du simple au double.

### A l'occasion

Pour manger plus durable, mangeons plus végétal, c'est une question de bon sens. Exclure la viande de son assiette est un choix personnel mais pour les omnivores, il est question de limiter sa consommation pour tendre vers les recommandations bien plus raisonnables. Notre tour des rayons nous a en outre permis de prendre conscience de l'ampleur du choix des produits et il certain que cela peut grandement nous faciliter la vie. Mais tous ne sont pas conseillés. Certains burgers et galettes ont toutefois obtenu de bons scores et peuvent donc, à l'occasion, intégrer notre assiette. L'équilibre est dans la variété, et manger plus végétal consiste avant tout à faire la part belle aux fruits, légumes, légumineuses, oléagineux et céréales complètes.

Notre dossier sur internet vous permettra d'approfondir le sujet. [www.tcs-mymed.ch](http://www.tcs-mymed.ch)

### VOULEZ-VOUS EN SAVOIR PLUS?

Désirez-vous plus de repères, plus de guides, plus de conseils dans le domaine de votre alimentation et de votre santé? Nous souhaiterions encore vous poser quelques questions à ce sujet afin d'être au plus près de vos préoccupations quotidiennes dans ce domaine. Aidez-nous en nous disant ce que vous pensez de ce nouveau service d'information sur l'alimentation et la santé. Pour cela, il vous suffit d'ouvrir le QR Code:



[feedback.tcs.ch/UmfrageSante?l=fr](https://feedback.tcs.ch/UmfrageSante?l=fr)

# Vitamine D: Un élément essentiel pour la santé

FOTO: LIGHTWAVEMEDIA / SHUTTERSTOCK

La vitamine D soutient le métabolisme du calcium et renforce les os. De plus, la vitamine D a un effet direct sur la musculature et réduit donc le risque de chutes. Pour les personnes âgées, une prise supplémentaire de vitamine D peut donc être utile.

L'utilité d'une supplémentation en vitamine D était, jusqu'à présent, principalement conçue pour s'assurer de la santé des muscles et des os. De nombreux autres organes (par exemple le cœur, le cerveau et le système immunitaire) portent aussi des récepteurs pour la vitamine D. L'on parle d'une carence en vitamine D lorsque le dosage de la 25-hydroxyvitamine D passe en dessous de 50nmol/l, respectivement sous la barre des 20ng/ml par litre.

### Sources de vitamine D

La vitamine D est la seule vitamine que notre corps ne peut pas synthétiser lui-même. Ceci voudrait dire que cet élément ne correspond pas véritablement à la définition de «vitamine», à proprement parler. D'ailleurs, l'on parle de plus en plus souvent d'hormone D.

La vitamine D est produite dans la peau par la lumière du soleil (essentiellement par les rayonnements UVB). La formation de la vitamine D dans la peau est influencée par différents facteurs. En hiver (de novembre à mars), l'intensité du rayonnement solaire en Europe ne suffit pas tout à fait pour générer une production de vitamine D suffisante dans la peau. De plus, la capacité à produire de la vitamine D s'amenuise avec l'âge. Ce facteur peut atteindre un quotient quatre fois plus faible que pour des personnes plus jeunes.

Les facteurs de risques, indépendants de l'âge de la personne, qui influencent négativement la synthèse de la vitamine D et donc favorisent une carence sont :

un teint foncé, une adiposité prononcée (surpoids), une mauvaise absorption (par les intestins), une institutionnalisation et le port systématique de protection contre le soleil (très important dans la lutte contre le cancer de la peau). Chez les personnes âgées, s'ajoute encore qu'elles évitent souvent l'exposition directe au soleil.

Les aliments que l'on peut considérer comme des sources de vitamine D sont plutôt rares. On en retrouve de plus grandes quantités dans les poissons gras (par exemple le saumon, les sardines ou les maquereaux). Pour assurer une prise en quantité suffisante de vitamine D, uniquement par la nourriture, il faut compter deux portions quotidiennes de poisson gras.

### L'effet de la vitamine D sur les os

La vitamine D influence l'absorption du calcium dans l'intestin et dirige son action sur la construction ou la reconstruction des os. Un apport plus important de vitamine D provoque donc un renforcement des os.

### L'effet de la vitamine D sur les muscles

La vitamine D agit au travers d'un récepteur spécifique sur les fibres musculaires. Une carence généralisée de vitamine D entraînerait donc une faiblesse musculaire. Une supplémentation en vitamine D peut favoriser un renforcement musculaire chez les personnes qui présentent une déficience en vitamine D. Ceci permet de réduire le risque de chutes.

L'effet combiné sur les muscles et sur les os d'une prise quotidienne de 800 unités de vitamine D réduit le risque de chute et de fracture du col du fémur de trente pour cent et représente donc une mesure de prévention tout à fait valable.

### Conseils pour la prévention de carences en vitamine D

Comme les manques en vitamine D sont largement constatés et que la lumière du soleil et l'alimentation ne sont pas des sources fiables en Suisse pour un apport suffisant en vitamine D, alors il s'agit de suivre les recommandations actuelles du Département de la santé publique pour la supplémentation en vitamine D:

à partir de la 60ème année de vie: 800 IE par jour  
de 2 ans à 59 ans: 600 IE par jour pendant la première année de vie: 400 IE par jour

Important : cette supplémentation est très bien tolérée et assure pour 97 pour cent de la population que les personnes obtiennent la vitamine D nécessaire au bon fonctionnement de leur métabolisme. Une mesure du taux sanguin de vitamine D avant le début de la supplémentation n'est en général pas nécessaire.

### PLUS D'INFORMATIONS SUR LES NUTRIMENTS:

Société Suisse de Nutrition SSN  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

## Monte-escaliers, plateformes élévatrices et ascenseurs domestiques: les aides idéales à la mobilité

Ces aides à la mobilité permettent à des milliers de personnes âgées de rester chez elles.

PUBLIREPORTAGE

Il y a vingt ans, les monte-escaliers coûtaient encore une petite fortune. Lorsqu'une personne voyait sa mobilité réduite en raison de son âge ou d'un handicap, elle devait souvent déménager dans une maison de retraite ou un appartement, la maison individuelle avec des escaliers n'étant plus envisageable dans ces circonstances. Les temps ont changé, notamment grâce à Stannah.

En Suisse, cela fait très longtemps qu'aucun fournisseur n'a fabriqué lui-même des monte-escaliers. Chez Stannah, tous les monte-escaliers sont fabriqués sur mesure, puis configurés et installés au domicile du client par l'entreprise et ses spécialistes. L'entreprise propose quatre lignes de produits différentes.

### Les monte-escaliers: parfaits pour la maison

Tout d'abord, il y a les monte-escaliers. Avec eux, vous vous déplacez confortablement et en sécurité sur une chaise montée sur des rails, et ce, que l'escalier soit courbe ou droit.

### Plateformes monte-escalier: idéales pour l'intérieur et l'extérieur

Les plateformes élévatrices, quant à elles, offrent un accès aisé et sûr aux bâtiments publics et privés pour les escaliers extérieurs et intérieurs et s'adressent aussi bien aux personnes à mobilité réduite qu'aux utilisateurs de fauteuils roulants.

### Plateformes élévatrices: conçues pour franchir quelques marches

Idéales pour franchir quelques marches, elles sont donc également intéressantes pour le transport de marchandises ou, par exemple, pour les entrées de bâtiments publics ou d'immeubles d'habitation.

### Mini-ascenseur de maison: le confort même dans un espace restreint

Lorsqu'il y a peu de place pour un monte-escalier, un mini-ascenseur garantit confort et sécurité. Il ne nécessite pas de gaine, une percée dans le plafond suffit. Si l'espace est particulièrement restreint, il peut même être installé sur la façade d'un bâtiment.

### Dans toute la Suisse

Grâce à son organisation locale, Stannah peut intervenir dans toute la Suisse. Les techniciens sont toujours rapidement sur place pour planifier, installer ou entretenir un ascenseur. À travers toute la Suisse, ce sont déjà plusieurs milliers de solutions de mobilité Stannah qui sont en fonction. Qu'il s'agisse d'un monte-escalier, d'une plateforme monte-escalier, d'une plateforme élévatrice ou d'un mini-ascenseur de maison, les techniciens de l'entreprise installent en moyenne chaque jour un élévateur Stannah en Suisse. Chaque demande étant spécifique et chaque solution faite sur mesure, les spécialistes Stannah prennent toujours des mesures sur place et déterminent la solution idéale pour chaque situation.

# Stannah

#### L'ESSENTIEL EN BREF

**Monte-escalier:** Les monte-escaliers garantissent la liberté de mouvement, même dans les escaliers en colimaçon étroits ou raides.

**Plateforme élévatrice:** Disponibles en différentes tailles, les plateformes élévatrices garantissent un déplacement aisé et sûr.

**Mini-ascenseur:** Mini-ascenseur domestique facile à utiliser et aux dimensions réduites.

FR 021 510 48 38  
DE 044 512 31 03  
IT 091 210 98 10  
www.stannah.ch  
sales@stannah.ch

### Les coûts? Beaucoup plus bas que vous ne le pensez!

Si l'on demande aux gens ce que coûte un monte-escalier, beaucoup pensent à le comparer au montant à payer pour une voiture de luxe. «Absolument pas!», affirme Daniel Weibel, le directeur général de Stannah. «Aujourd'hui, les prix de base de nos solutions de mobilité seraient plutôt ceux d'un bon scooter.» Cela signifie que la plupart des propriétaires peuvent s'offrir un monte-escalier ou un mini-ascenseur domestique. De plus, ils économisent beaucoup d'argent par rapport à l'alternative bien plus onéreuse que serait le «déménagement en maison de retraite.»

La qualité des ascenseurs est convaincante, déclare Beat Mühleemann, technicien en chef de Stannah. «Il y a quelques jours, nous avons entretenu un monte-escalier Stannah que nous avons installé dans les années 1980. Il n'y a guère d'illustration plus impressionnante de la durée pendant laquelle un monte-escalier Stannah peut rendre ses précieux services.»

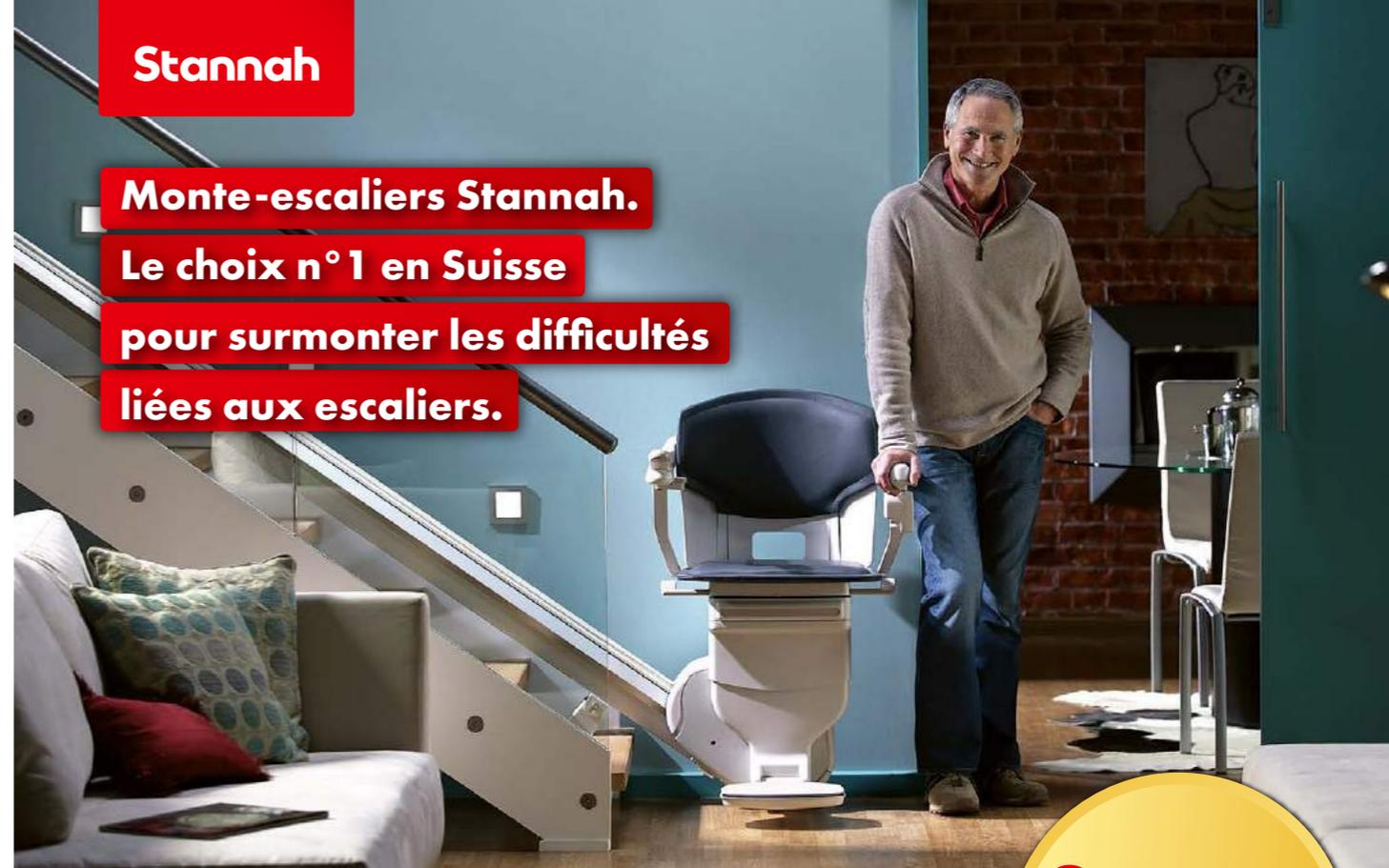
# Stannah

## Monte-escaliers Stannah.

## Le choix n°1 en Suisse

## pour surmonter les difficultés

## liées aux escaliers.



**GRATUIT**  
Repose-pied automatique  
d'une valeur de  
CHF 400.- pour les  
membres du TCS

Nous fabriquons les monte-escaliers les plus sûrs du marché, car nous en sommes soucieux.

Il existe un monte-escalier Stannah pour tous les escaliers, tournants, droits, d'intérieur ou d'extérieur. Emprunter les escaliers n'a jamais été aussi facile.



Partout en  
Suisse

- ✓ Produits de qualité excellente
- ✓ Service Clients 24h/7
- ✓ Fabricant depuis 156 ans

✉ sales@stannah.ch  
🌐 www.stannah.ch



Suisse romande  
T 021 510 48 38

Suisse alémanique  
T 044 512 31 03

Suisse italienne  
T 091 210 98 10

Coupez ici

Merci de nous envoyer vos informations gratuites !

Nom :

Prénom :

Rue :

NPA/Lieu :

Téléphone :



Stannah  
Switzerland AG  
Steinackerstrasse 6,  
8902 Urdorf

# Régimes: Sont-ils vraiment bons pour la santé ?

FOTO: MAPO\_JAPAN / SHUTTERSTOCK

La silhouette idéale et le poids souhaité ne sont pas donnés à la naissance à la plupart des gens, mais sont le résultat de leurs efforts. Stefanie Bürge, responsable du service de consultation diététique de l'hôpital d'Uster, explique les différences entre les régimes et quelles mesures permettent une perte de poids durable.



FOTO: TOURING CLUB SCHWEIZ

**Madame Bürge, de nos jours, les gens ont le choix entre un large éventail de régimes alimentaires. Comment opter pour le bon?**

Les régimes amaigrissants n'ont de sens que dans de très rares cas, car leurs effets ne sont pas durables. Afin de réellement perdre du poids à long terme, il faut changer de régime alimentaire pour en adopter un qui soit adapté à vos activités quotidiennes. C'est ici que les experts en nutrition peuvent intervenir.

**Est-il en fait conseillé de privilégier un régime alimentaire?**

Non, pour maigrir, je ne vous le conseille pas. Un régime n'a de sens que si l'alimentation doit être modifiée en raison d'une maladie, par exemple une intolérance.

**Comment s'assurer que l'organisme reçoit tous les nutriments dont il a besoin?**

En ayant une alimentation variée. En l'occurrence, on peut se repérer au modèle de l'assiette (cf. illustration). Un repas équilibré doit toujours comporter trois composantes: des féculents, des protéines et une assiette de légumes ou salade bien fournie qui doit représenter la plus grande part du repas, et ce, midi et soir ! Un régime alimentaire monotone, tel que le régime de la soupe aux choux, ou un régime restrictif dans lequel

un groupe d'aliments, généralement les glucides, est exclu, n'a aucun sens à long terme. En effet, cela peut entraîner aussi des carences et saper la motivation. Du reste, ce sont surtout les glucides qui contribuent à maintenir le corps en forme et en bonne santé. Ils sont par exemple d'excellents fournisseurs d'énergie – notre carburant, pour ainsi dire. Les glucides complexes tels que les produits à base de céréales complètes, les légumineuses ou les pommes de terre fournissent également de précieuses fibres alimentaires, des vitamines et des sels minéraux.

**En dehors des régimes alimentaires, il existe une multitude de produits dont la prise promet une réduction automatique des graisses. Que pensez-vous de tels remèdes miracles?**

Je ne pense pas beaucoup de bien des produits spécialement conçus pour perdre du poids. Souvent, ils ne sont que le fruit d'une stratégie de marketing adroite et sont généralement très chers. Dans 99 pour cent des cas, ils n'apportent rien, du moins pas à long terme. On me demande aussi régulièrement si les calories dites « négatives » sont utiles. Ces aliments – dont l'ananas, le concombre et le pamplemousse – sont prétendus brûler plus de calories qu'ils n'en contiennent. Je regrette, mais je ne peux pas confirmer ce mythe. Nous n'avons besoin tout au plus que de 10 à 20 pour cent des calories d'un aliment pour sa digestion, et cette énergie est déjà comprise dans le décompte des calories.

**Bien souvent, on recommande de remplacer un ou plusieurs repas par des shakes minceur. Quel est le bénéfice pour la santé de ces méthodes?**

Cela ne présente un intérêt que dans quelques cas peu nombreux, mais seulement lorsque l'on est accompagné par un spécialiste. Je constate souvent que les personnes qui remplacent les repas par des shakes se nourrissent en dessous de leur métabolisme de

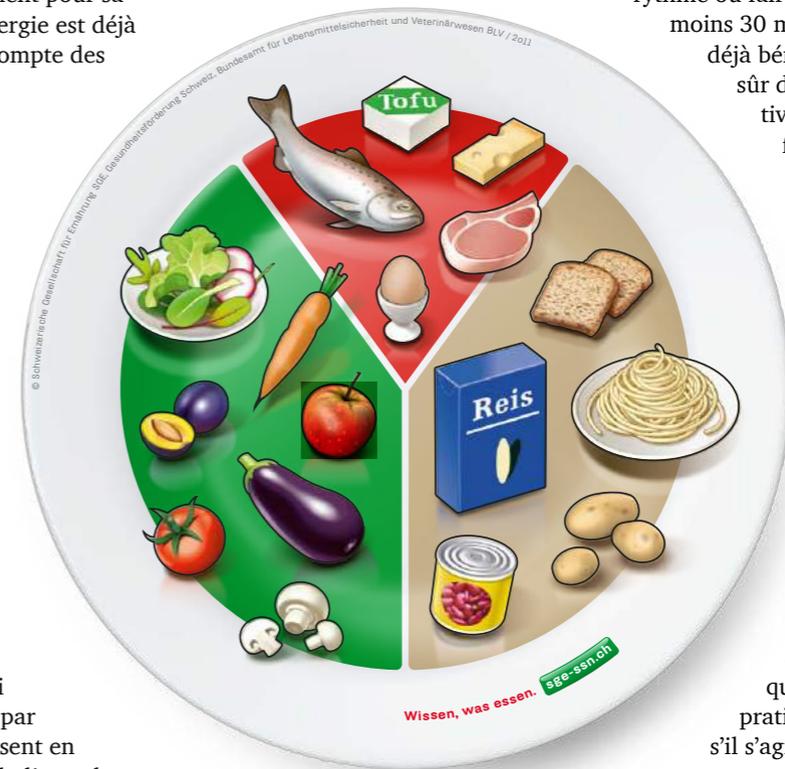
base sans aucune activité. Le métabolisme de base est l'énergie dépensée quotidiennement pour exister, par conséquent pour respirer, maintenir la température du corps, etc. Le résultat de cette méthode est que l'on maigrit peut-être rapidement, mais l'alimentation restrictive fait baisser aussi le métabolisme de base. Dès que l'on se remet à manger normalement, on reprend du poids – le fameux effet yoyo !

**En quoi est-il important de bien combiner sport et nutrition pour obtenir le succès escompté à long terme?**

En dehors du changement de régime, il est essentiel de faire de l'exercice pour obtenir un résultat durable. En bougeant plus, on se constitue davantage de muscles qui sont nos moteurs à combustion. Plus on en a, plus notre consommation de calories est élevée. Chez des personnes qui bougent très peu, le simple fait d'augmenter leur activité physique quotidienne, à savoir monter les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur, marcher à un bon rythme ou faire du vélo pendant au moins 30 minutes chaque jour est déjà bénéfique. L'idéal est bien sûr de faire, en plus des activités quotidiennes, trois fois 30 minutes de sport intensif par semaine jusqu'à transpirer.

**Pour quelle discipline sportive faudrait-il opter pour perdre beaucoup de kilos?**

Il est essentiel qui vous en choisissiez une qui vous plaise pour que vous vous y teniez. Il n'y a aucun intérêt à se forcer à pratiquer un sport que l'on n'arrivera pas à pratiquer longtemps, même s'il s'agit de brûler des calories.



## TROIS COULEURS DANS L'ASSIETTE

- Vert: légumes/salade
- Brun: aliments farineux
- Rouge: aliments protéiques
- En plat principal, en crudités ou sous forme de soupe. Les légumes peuvent être remplacés par des fruits.
- Pommes de terre, produits céréaliers (pâtes, riz, polenta, couscous, pain...) à choisir régulièrement complets, des légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges ou blancs), ou des aliments apparentés comme le quinoa, le sarrasin ou l'amarante.
- Viande, volaille, poisson, œufs, Tofu, Quorn ou Seitan. Des produits laitiers comme du lait, du yogourt, du séré, du blanc battu, du cottage cheese ou du fromage.

Illustration: Société Suisse de Nutrition SSN – [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

# Sentiment d'épuisement: les aliments qui donnent de l'énergie

De nombreuses personnes se plaignent d'un manque d'énergie et d'une baisse de performance au quotidien. Tout le monde ne sait pas qu'il peut influencer son équilibre énergétique par son alimentation. Christina Wider, responsable du service de conseil en nutrition de l'hôpital cantonal de Lucerne (LUKS) Sursee, parle des aliments qui donnent plus d'énergie et ceux qui nous fatiguent.

**Parfois, le temps presse et le petit déjeuner passe à la trappe. On ne perd pourtant rien pour attendre et les premiers signes d'épuisement se font rapidement sentir. Pourquoi?**

La nuit, les besoins du cerveau en glucides ont épuisé nos réserves en glycogène hépatique. Par conséquent, il n'y a pas d'énergie (glucides) rapidement disponible pour nos performances cérébrales. Or il faut savoir que le cerveau travaille de préférence avec le glucose. S'il en manque, le foie doit transformer des protéines en glucose, un processus qui demande plus de temps. Si en plus de cela on est stressé, ce qui est souvent le cas le matin, le besoin du cerveau en glucose augmente encore. L'énergie rapidement disponible fait défaut, et des signes d'épuisement, des maux de tête ou de l'irritabilité peuvent se manifester.

**Dans ces cas, quels sont les aliments qui apportent la dose d'énergie nécessaire?**

Pour une performance énergétique fiable, le corps a besoin d'une glycémie stable. Nous y parvenons en absorbant des glucides complexes, des protéines et un peu de lipides, par exemple du pain complet avec du fromage ou des noix accompagnées d'un fruit ou de fruits secs.



**Nombreux sont ceux qui se ruent sur le café pour faire le plein d'énergie. Quel est l'effet sur le corps et l'apport en énergie?**

Le café est un mélange de centaines de substances. C'est surtout l'effet de la caféine qui est connu. Elle augmente l'attention, réduit la somnolence et améliore nos capacités cognitives ; entre encore bien d'autres choses, elle stimule aussi le métabolisme. Les boissons énergétiques sont extrêmement prisées. Elles contiennent de la caféine, mais aussi du glucose rapidement disponible qui fait l'effet d'un «coup de

fouet». Encore une fois, plutôt que de mettre de l'énergie à disposition pendant longtemps, ces produits ne remplissent les réserves à disposition que pour très peu de temps. Cela peut avoir pour effet que nous en buvions encore plus. Boire est toujours plus rapide que manger: cela prend moins de temps, on peut le faire pendant qu'on travaille et on a l'illusion de pouvoir travailler plus vite.

**Après un repas de midi lourd et gras, le niveau de performance de l'après-midi laisse à désirer. Pourquoi cela nous rend-il si lents?**

Si le repas comporte des aliments vraiment lourds et gras, la digestion va elle aussi avoir besoin d'énergie, ce qui réduira les ressources pour le cerveau. Le cerveau va préférer «se mettre en veille» pendant la digestion, et se réactiver lorsqu'il aura de l'énergie à disposition. Dans mon activité de conseil, de plus en plus de clients me disent qu'ils ne se nourrissent que de petites choses rapides (p. ex. une salade, un petit sandwich ou une soupe). L'énergie qui en découle ne suffit pourtant pas à nous faire tenir tout l'après-midi, et nous avons une fois de plus besoin d'une boisson énergétique, de deux ou trois cafés, voire d'une collation sucrée.

**Quel type de dîner recommandez-vous pour une performance optimale tout au long de la journée?**

Le repas du midi doit mettre de l'énergie à disposition pendant assez longtemps – il ne faut donc pas choisir entre le sandwich et la salade, mais opter pour les deux. Combinées à

des féculents et à des protéines, les fibres des légumes ou de la salade participent à la constitution de cette réserve énergétique. Il ne s'agit pas particulièrement d'aliments qui nous fournissent de l'énergie sur la durée, mais plutôt d'une composition optimale de nutriments essentiels avec glucides, lipides, protéines et fibres. Ils peuvent être pris au cours d'un repas chaud ou froid. Souvent, un repas chaud comme une soupe ou un sandwich nourrira plus longtemps.

**Quelle est l'importance de l'absorption de liquides au cours de la journée afin de maintenir un bon niveau d'énergie?**

Elle est cruciale. Un manque de liquides peut provoquer des maux de tête et des troubles de la concentration. Absorber des liquides régulièrement tout au long de la journée, quand le niveau de performance est à son comble, est judicieux.

**Est-il recommandé de boire exclusivement de l'eau ou y a-t-il des alternatives?**

De l'eau plate, gazeuse, aromatisée avec du sirop ou du jus de fruits ou encore le thé sont de bons moyens de couvrir les besoins en liquides.

**Supposons qu'on se sente tout à coup très mal: quels aliments recommandez-vous pour faire le plein d'énergie?**

Des noix, des bananes, des dattes séchées, des figues, des barres de céréales, du pain croquant ou un yogourt.

## QU'EST-CE QUI PROVOQUE LA FATIGUE?

La fatigue diurne, l'épuisement mental ou le manque de performance peuvent également avoir les causes suivantes:

- manque de sommeil: troubles du sommeil, ronflement, apnée du sommeil
- manque d'activité physique
- manque de lumière, surtout pendant les mois d'automne et d'hiver
- surpoids
- stress, sous-charge ou surcharge
- chagrin, soucis
- syndrome prémenstruel
- manque de magnésium

[www.tcs-mymed.ch](http://www.tcs-mymed.ch)



FOTO: HAZAL AK / ISTOCKPHOTO

# Allergie aux moisissures: l'importance de bien aérer

Les moisissures sont des champignons microscopiques filiformes. On les retrouve partout, mais ils prolifèrent plus particulièrement dans les milieux humides. Si les pièces d'un appartement sont infestées de moisissure, celle-ci doit être éliminée au plus vite, car elle représente un danger pour la santé.

**L**es allergènes fongiques les plus connus sont les Aspergillus, Alternaria alternata, Cladosporium et Penicillium, qui font tous partie des moisissures. On retrouve des moisissures dans le monde entier, mais principalement dans la nature, et plus encore dans le sol et les matières organiques mortes. Dans les espaces clos, les moisissures se développent dans les endroits humides, par exemple dans les sillons d'une fuite d'eau ou la fissure d'un mur, ou là où l'humidité relative de l'air est élevée. Les dispositifs d'aération, ventilateurs, humidificateurs d'air ou fontaines décoratives mal entretenus et de nombreuses plantes d'intérieur peuvent également donner lieu à des moisissures.

Souvent, la prolifération de moisissures dégage une odeur de moisi caractéristique rappelant celle de la terre, de l'humidité et des champignons, et qui entrave encore plus le bien-être des résidents.

### Diagnostic et diagnostic différentiel

Le diagnostic n'est pas évident à poser, car des extraits d'allergène de qualité font défaut. Malgré tout, les examens allergologiques pratiqués par un spécialiste ont leur importance pour établir un diagnostic et déterminer les mesures thérapeutiques envisageables.

### Thérapie et traitement

Toute infestation d'une pièce de vie par des moisissures doit être éradiquée au plus vite et dans les règles de l'art. Il importe de traiter la cause – le problème d'humidité – directement à la source, ce sans quoi les moisissures referaient très rapidement leur apparition. Les personnes souffrant de problèmes de santé ne doivent pas éliminer les moisissures elles-mêmes, même sur des surfaces réduites. Avant tout assainissement et pendant les semaines qui suivent, il convient par ailleurs de bien aérer et de dépoussiérer les pièces en question.

### TRUCS ET ASTUCES CONTRE LES MOISSURES:

- En hiver, maintenir une humidité relative de l'air de 45 % au maximum.
- En hiver, maintenir une température comprise entre 19 et 23 °C.
- Deux à trois fois par jour, bien aérer pendant cinq à dix minutes.
- Placer ses meubles à au moins dix centimètres des murs.
- Ne pas mettre de plantes dans les chambres à coucher.
- Évacuer le compost ou les déchets organiques tous les jours ou les déposer temporairement hors de l'habitation.
- Renoncer aux humidificateurs d'air, ou alors contrôler l'humidité de l'air en permanence.

Plus d'informations: aha! Centre d'Allergie Suisse – [www.aha.ch](http://www.aha.ch)

### Symptômes

Comme d'autres allergies ayant une incidence sur les voies respiratoires, une allergie aux moisissures se manifeste par un rhume allergique, des yeux qui coulent, de la toux et une détresse respiratoire, et s'accompagne souvent de crises d'asthme. Outre des réactions allergiques, les moisissures causent également des irritations au niveau des voies respiratoires, des muqueuses oculaires et de la peau.

# À bas le train-train, vive la nature: circuit Alpine Circle.

Du fascinant viaduc de Landwasser au Parc National Suisse en passant par le glacier Diavolezza et les gorges du Rhin: le circuit Alpine Circle vous permettra de découvrir les quatre sites touristiques incontournables des Grisons – agréablement en train, en bus ou en voiture.

[alpinecircle.ch](http://alpinecircle.ch)

Alpine Circle – Ruta Cumpleta pour 4 jours / 3 nuits en hôtels 3\*, petit-déjeuner inclus à partir de CHF 320.00 par personne.

graubünden

# Conduire avec un confort de vision optimisé

[berdoz-vision.ch](http://berdoz-vision.ch)

# BERDOZ

Lorsque la luminosité diminue ou en cas de conditions météorologiques hivernales, pour votre sécurité assurez-vous d'avoir des lunettes adaptées à votre vue.

Nos opticiens vous conseillent sur le type de verre qui vous apportera un meilleur confort visuel grâce à un champ de vision optimisé.

Découvrez nos solutions visuelles pour atténuer les gênes et améliorer votre expérience de conduite.

**BON**  
EXAMEN DE LA VUE

**OFFERT**

Valable pour un examen complet de votre vue. Hors test permis de conduire. Voir condition en magasin. Valable jusqu'au 31.01.24



# Personnes âgées: l'importance de l'activité physique

Dans une interview accordée à TCS MyMed, la Dr Helen Roth, co-médecin-chef en gériatrie et soins palliatifs de l'hôpital d'Affoltern, explique pourquoi faire de l'exercice est si important au troisième âge.



FOTO: TOURING CLUB SCHWEIZ

**Madame Roth, quels sont les symptômes physiques les plus fréquents que l'on rencontre avec l'âge ?**

En vieillissant, on est souvent en proie à des troubles de la marche avec des tendances à tomber, aux conséquences de blessures et aux douleurs induites par des changements dégénératifs tels que l'arthrose articulaire ou des rétrécissements du canal rachidien. À cela s'ajoute l'ostéoporose, une maladie osseuse qui entraîne des fractures dont les conséquences et les douleurs sont très importantes. Par ailleurs, de nombreuses personnes âgées souffrent d'insuffisance cardiaque ou de troubles de la circulation touchant différents organes et les extrémités du corps. On observe également des maladies pulmonaires comme la BPCO ou du diabète sucré, qui conduisent à des préjudices physiques et à des déficits fonctionnels.

**Certains symptômes sont-ils plus fréquents que d'autres ?**

Il n'est pas rare de constater une baisse de la vue et de l'ouïe, mais aussi des maladies psychiques telles dépressions ou démence. Plus la personne est âgée, plus il est probable qu'elle présente plusieurs maladies simultanément.

ment. De telles situations compliquent énormément le traitement et le risque de complications augmente.

**Quelle dose d'exercice recommandez-vous aux personnes âgées ?**

Il faut toujours analyser la situation des sujets au cas par cas. Comme règle d'or, je recommanderais une activité physique quotidienne d'env. 30 minutes, selon les possibilités et ce que la personne est en mesure de supporter.

**Quel est le type d'exercice le mieux adapté ?**

En principe, chacun doit choisir les activités qui lui conviennent le mieux, qui lui font plaisir et qui peuvent être intégrées au quotidien sans difficulté. La marche, la randonnée, la natation, la danse et le vélo sont recommandés. Cela peut être complété par des activités demandant peu d'efforts comme le ménage, le jardinage ou les courses, qui restent des possibilités d'exercice physique très intéressantes s'il n'est plus possible de s'adonner à une pratique sportive.

**Souvent, des maladies chroniques douloureuses telles que l'arthrose, l'ostéoporose ou l'arthrite viennent se greffer. Que conseillez-vous aux personnes concernées pour conserver tout de même leur mobilité ?**

Si des douleurs apparaissent ou qu'on se retrouve limité dans ses mouvements, il est bon de consulter son médecin de famille suffisamment tôt. Il est possible d'atténuer les douleurs par voie médicamenteuse ou de les traiter en agissant sur le corps/psy-

chisme. En cas d'arthrose articulaire avancée avec des douleurs limitant les mouvements, la pose opératoire d'une prothèse peut également s'avérer nécessaire. Si les douleurs ne sont pas traitées, on risque de bouger de moins en moins, et donc de perdre en force et en mobilité.

**Quelle est l'importance d'un déambulateur ou des trottinettes électriques pour séniors ?**

Étant donné qu'ils participent à la conservation de la mobilité et qu'ils l'encouragent, ces équipements peuvent être d'une grande utilité. Si la marche est fortement entravée, un déambulateur peut contribuer à une nette amélioration de la capacité à marcher et de la sécurité pendant la marche. Le patient peut à nouveau venir à bout d'itinéraires assez longs, et il y gagnera en mobilité et en autonomie. Au début, les séniors ont du mal à accepter de s'équiper. Néanmoins, une fois qu'ils en connaissent les avantages, il leur est souvent difficile de s'en passer. L'appareil doit être choisi en fonction des besoins individuels et adapté à la taille de l'utilisateur.

**Quelles sont les conséquences sanitaires de l'immobilité de l'organisme ?**

L'immobilité augmente le risque de fonte musculaire rapide qui mène à une perte de force et à la réduction des performances. Le risque d'instabilité et de chute augmente alors, avec des conséquences potentiellement dramatiques. Outre le risque élevé de se blesser et de fractures, une peur de tomber peut également se développer,

qui entraînera un comportement d'évitement et une inactivité croissante. En plus de la dégradation physique, il y a aussi un risque de réactions dépressives tenant au fait que la personne ne peut plus avoir la même vie sociale que par le passé ou ne peut plus pratiquer les activités qu'elle aimait. Elle sera sujette à une dépendance croissante et à une nécessité de soins accrue.

**Peut-on faire quelque chose, à titre préventif, pour conserver sa mobilité ?**

Le plus important est de pratiquer une activité physique régulière, de s'alimenter de manière saine et équilibrée et d'avoir une vie sociale. Il est également important de bien traiter et de faire contrôler les comorbidités chroniques comme le diabète ou l'hypertension.

**Quels conseils donneriez-vous aux personnes âgées pour organiser leur vie de manière sûre, saine et mobile ?**

En bougeant régulièrement – ce qui permet d'entraîner la force, la stabilité et l'équilibre – cela permet de rester

mobile et d'ainsi rester autonome plus longtemps. Pour prévenir les chutes, il faut aménager son logement de sorte à le rendre accessible à tous en toutes circonstances et à ce qu'il soit bien éclairé. Dans la mesure du possible, il faudrait retirer tout obstacle sur lequel on pourrait trébucher ou les tapis non fixés au sol et, selon les besoins, installer des poignées et des mains courantes. Investir dans de bonnes chaussures en vaut également la peine. En dehors de l'activité physique, il faut veiller à garder sa vivacité d'esprit en entretenant des liens sociaux réguliers. Faire des mots croisés, jouer aux échecs, lire, écouter les informations sont des sources de stimulation cérébrale. On sera peut-être aussi intéressé par l'apprentissage d'une nouvelle langue étrangère ou d'un instrument de musique. S'engager sur le plan social, par exemple dans l'entraide entre voisins, peut contribuer au bon état de santé intellectuel.

**Que conseillez-vous aux personnes qui souffrent d'une baisse de la vue ou de l'ouïe ?**

En cas de perte de facultés visuelles ou auditives, il est nécessaire de consulter un ophtalmologue ou un ORL à temps. Il n'y a que si l'on entend et que l'on voit bien que l'on peut échanger de manière adéquate avec autrui, et donc rester actif plus longtemps.

**Qu'en est-il de l'alimentation ?**

Il faut se nourrir en quantité suffisante et de manière équilibrée. Au 3e âge, une alimentation riche en protéines (au moins un gramme par kilo de masse corporelle) est importante pour favoriser la bonne santé musculaire. L'âge avançant, les séniors ressentent moins la soif et tendent à négliger leur apport en eau. La quantité d'eau à absorber quotidiennement est d'env. 1,5 litre par jour.



FOTO: JACKIE / ISTOCKPHOTO

# Camper au froid: apport suffisant en calories et en liquides

Certaines personnes ne passent pas seulement la nuit sous la tente pendant les douces nuits d'été, mais aussi lorsqu'il fait vraiment froid dehors. Le Dr Martin Walliser, chef de la clinique de chirurgie de l'hôpital cantonal de Glaris, guide de montagne et vice-président de la Société Suisse de Médecine de Montagne s'exprime au sujet du camping au froid.

**Monsieur Walliser, il est tout à fait possible de camper en hiver. À partir de quelles températures est-ce toutefois déconseillé?**

La possibilité de camper en hiver et à des températures très basses dépend en premier lieu de l'expérience des pratiquants, mais aussi de leur équipement. Du fait, il n'est pas possible d'établir de recommandations générales, si ce n'est celle de ne jamais surestimer sa propre personne ou son équipement. Si tout concorde, il est même possible de camper à des températures négatives. Ce qui importe, c'est de rester au sec autant que possible et de minimiser toute perte de chaleur.

**En journée, on maintient son organisme à une bonne température par les mouvements effectués. Comment éviter de prendre froid pendant la nuit?**

Un apport suffisant en calories et en liquides est la condition sine qua non pour le bon fonctionnement du métabolisme et pour permettre à son organisme de continuer à produire de la chaleur. Néanmoins, l'homme étant par nature assez démuné face au froid, il lui faut un équipement. Avec un équipement adapté pouvant être utilisé comme il se doit et en respectant les principes de base précédemment cités, la température n'est plus vraiment un problème.

**Il est important de fournir suffisamment d'énergie à l'organisme. Quelle quantité d'aliments doit-on absorber pour rester physiquement performant si l'on fait du camping en hiver?**

Un apport suffisant en calories est capital, et un repas chaud apportera une dose d'énergie supplémentaire. Il est bon de privilégier les aliments riches en glucides; ils se digèrent généralement bien et l'énergie est rapidement à disposition. Les aliments contenant des lipides et des protéides sont bien sûr aussi une source d'énergie importante, mais certains sont plus difficiles à digérer et en cas d'hypoglycémie, ils sont moins rapidement disponibles pour l'organisme.

**Qu'en est-il des repas cuisinés?**

Concernant les repas cuisinés, il faut faire très attention à ce que leur composition soit équilibrée. Si le poids des bagages n'est pas important, on

peut emporter des aliments frais (fruits et légumes). À noter que les plats contenant beaucoup d'eau restent chauds plus longtemps. Lorsque vous cuisinez à des températures très basses, pensez aux points suivants: les pâtes refroidissent (et se congèlent) plus vite que le riz ou la soupe.

**Que se passe-t-il si l'organisme n'a pas un apport suffisant en énergie?**

Le froid stresse le métabolisme, ce qui entraîne une grande consommation de calories. Si l'on ne se réapprovisionne pas en calories, la production de chaleur cesse et l'on risque une hypothermie générale ainsi que des gelures locales.

**Dans quelle mesure une absorption suffisante de liquides, y compris en hiver, est-elle importante, et quelles sont les conséquences possibles d'une alimentation trop pauvre en liquides?**

Lorsque les températures et l'humidité de l'air sont très basses, la perte de liquides peut augmenter via la respiration, notamment en cas de gros efforts. Si l'on souffre d'une carence en liquides, le métabolisme est entravé et le risque de thrombose augmente tandis que la fonction rénale peut être affectée. Toutefois, cela n'arrive que lors

de séjours prolongés dans des conditions extrêmes. Il est possible de contrôler si son apport en liquides est suffisant en observant la couleur de son urine: une urine claire ou légèrement jaune est un bon signe; dès que l'urine est concentrée, elle tend du jaune foncé au brun et ce n'est plus un bon signe. Il faut donc absolument veiller à absorber suffisamment de liquides. Pour des raisons énergétiques, les boissons chaudes sont nettement meilleures. La perte de sodium devant elle aussi être prise en compte, les soupes sont vraiment à recommander, même sous la forme d'un simple bouillon.

**Que faut-il absolument avoir dans sa trousse à pharmacie pour camper en hiver?**

La composition d'une trousse à pharmacie d'extérieur dépend du profil de risque des activités pratiquées, du lieu et de la durée du séjour. Par conséquent, il n'y a pas de recommandations ou de médicaments spécifiques à l'hiver. Des bouillottes peuvent éventuellement venir compléter ou élargir une trousse à pharmacie; il est vrai qu'elles sont parfois très pratiques et vraiment utiles.

**En cas d'urgence, à quoi faut-il faire attention?**

En cas d'urgence, par exemple si l'on n'avait pas prévu de passer la nuit à la belle étoile (également, accident, aucun moyen de communication), quelques règles augmenteront les chances de survie: chercher un abri et si possible se protéger du vent (creuser

## A PRENDRE EN COMPTE POUR LE CAMPING:

- Respecter les populations de gibier, camper de préférence en dehors des zones forestières, voire au-delà de l'orée des bois.
- Tous les déchets doivent être emportés avec soi.
- Ramasser et brûler soigneusement, papier toilette ou d'autres objets similaires et ne laisser aucune trace visible.
- Choisir des endroits adaptés pour faire des feux, de sorte qu'ils se décomposent sans laisser de traces visibles.
- Dans l'idéal, séjourner sur des aires de camping officielles, lesquelles offrent de nombreuses possibilités, même en hiver.

[www.tcs-mymed.ch](http://www.tcs-mymed.ch)

une cavité dans la neige, construire un pare-vent ou utiliser une protection naturelle contre le vent). L'humidité peut également causer une hypothermie. Si plusieurs personnes sont ensemble, elles peuvent se rapprocher les unes des autres et utiliser leur chaleur corporelle pour se réchauffer. Si rien de cela n'est possible, il faut rester en mouvement. Si l'hypothermie a dépassé un certain niveau et que la léthargie gagne du terrain, le combat est perdu.

**À quoi les campeurs doivent-ils encore penser?**

En premier lieu, il faut s'assurer que le camping est effectivement autorisé dans la région envisagée. Ensuite, il faut respecter les règles fédérales, cantonales et communales, et éviter les zones exploitées ou les utiliser uniquement avec l'accord du propriétaire. Des régions existent où le camping est formellement interdit: zones de protection de la faune sauvage, zones de tranquillité pour le gibier, réserves naturelles.



FOTO: SCOTT GOODWILL / UNSPLASH



Désormais avec  
assistance vidéo pour  
remise de logement.

Une  
exclusivité  
du TCS!



## La nouvelle TCS Protection juridique privée.

Nos avocats et juristes vous apportent un soutien complet en matière de droit privé :

- **NOUVEAU et en exclusivité au TCS** : assistance vidéo pour remise de logement
- **NOUVEAU et en exclusivité au TCS** : conseil juridique par écrit et vérification de documents
- **NOUVEAU** : couverture jusqu'à CHF 1,5 million en CH/UE/FL/GB
- Représentation juridique et sécurité financière en cas de litige

Souscrire maintenant avec 20 % de remise de lancement !

**0844 888 111**

[tcs.ch/protection-juridique-privee](https://tcs.ch/protection-juridique-privee)

