

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 7 (1977)
Heft: 3

Rubrik: Les conseils du médecin

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

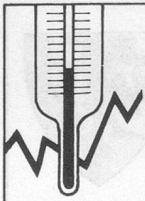
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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: 02.02.2025

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



LES CONSEILS DU MEDECIN

Pour rester jeune...

Si vous avez tendance à prendre du poids, attention !

Pas seulement pour garder la ligne svelte de votre jeunesse, mais parce qu'un corps trop lourd et gras donne du travail supplémentaire à votre cœur, et ceci pour plusieurs raisons.

La teneur en graisse augmentant dans le sang, celui-ci est moins fluide, et le dépôt de graisses dans les parois des vaisseaux les rétrécit, ce qui rend la circulation plus difficile.

Avec l'âge, et souvent à cause de douleurs, rhumatismales ou autres, on a tendance à se déplacer moins volontiers, on reste plus longtemps dans son fauteuil après les repas, on somnole, on s'engourdit.

Il faut réagir, car en faisant moins d'exercice on consomme moins d'éner-

gie, et on prend du poids inévitablement. Il ne faut pas craindre de sortir par tous les temps, donc chaque jour, hiver comme été. Ce n'est pas ainsi qu'on prend froid, c'est au contraire en prenant rarement l'air, car alors il suffit d'un rien pour attraper un rhume ou une bronchite, quand ce n'est pas une pneumonie.

L'arthrose, même douloureuse, ne doit pas être un oreiller de paresse ; il faut, autant que possible, s'efforcer

de ne pas en tenir compte, et marcher, bouger, faire de la gymnastique, afin de ne pas s'ankyloser.

On dit volontiers qu'on a l'âge de ses artères, mais comment savoir au juste où en sont nos artères ? Je dirais plutôt qu'on a l'âge qu'on mérite, et que, pour rester jeune, il faut le vouloir, coûte que coûte, patiemment, et courageusement.

Dr Dé

Le contrôle des médicaments

Les médicaments sont une « marchandise d'un caractère particulier ». Leur mise au point, leur production et leur distribution imposent des obligations spéciales tant à l'industrie chimique qui les fabrique qu'à l'autorité de contrôle.

Les efforts qui sont en cours dans le monde entier pour garantir au maximum l'innocuité des médicaments ne datent pas d'aujourd'hui.

C'est en 1140 que le roi Roger de Sicile a promulgué la première loi du Moyen Age sur les médicaments. En 1231 l'empereur Frédéric II de Hohenstauffen a édicté pour le royaume de Sicile une ordonnance sur les médicaments, en réalité un véri-

table code qui protégeait la population contre les abus de la noblesse féodale, du clergé et des fonctionnaires. Cette ordonnance a servi de modèle à bon nombre d'autres lois en la matière.

L'étape suivante fut la publication, sous l'estampille officielle, de registres spécialisés dont tous les fabricants de médicaments et de moyens thérapeutiques existants étaient tenus de respecter les prescriptions. Au XVII^e siècle, ces registres prirent le nom de « pharmacopée ». Aujourd'hui encore, celles-ci sont rigoureusement mises à jour parallèlement à l'élaboration et à l'application de législations nouvelles sur les exigences requises pour l'enregistrement officiel de nouveaux médicaments.

POUR VOUS, AINÉS

Passez deux semaines merveilleuses en GRÈCE (du 23 avril au 7 mai 1977, à TOLON, dans le sud du Péloponnèse) et profitez de notre offre exceptionnelle :

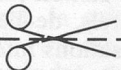
Prix normal Fr. 1230.— **RÉDUCTION 3^e AGE Fr. 397.—**
NOTRE PRIX SPÉCIAL à votre intention Fr. 833.—

Votre HOTEL : Hôtel DOLFIN, 2^e catégorie, ouvert en 1976, directement sur la plage.

Il est géré par une famille entière dont chaque membre y travaille. Les chambres sont assez grandes, propres et ont bain/WC, balcon, la plupart « vue mer » latérale. « Barbecue et soirée poissons » organisées par l'hôtelier.

Notre prix comprend :

- le vol Genève-Athènes et retour en avion de ligne, classe touriste ;
- la franchise de 20 kg. de bagages ;
- les transferts en car spécial aéroport-hôtel et retour et une excursion d'une journée ;
- le logement en chambres doubles et en demi-pension (petit déjeuner et un repas principal) ;
- l'assistance d'une INFIRMIÈRE DIPLOMÉE et celle de notre correspondant ;
- le service et les taxes (sans les boissons).



Je, soussigné(e) **m'inscris pour le voyage spécial AINÉS** / désire recevoir le programme détaillé du voyage spécial AINÉS.

NOM : _____ Prénom : _____

Adresse : _____ No postal et localité : _____

Signature : _____

A retourner sans délai (car le nombre d'inscriptions est limité) à



Tourisme Pour Tous SA
15, rue Haldimand - 1003 LAUSANNE - Tél. (021) 20 20 51