Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 16 (1986)

Heft: 3

Rubrik: Dernières nouvelles médicales

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

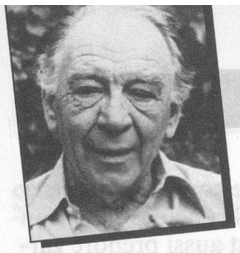
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

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



JEAN V-MANEVY

Paysages de rêve

Il y a dix ans, John Feight, 40 ans, peintre publicitaire à Atlanta, aux Etats-Unis, reçoit un choc en rendant visite à un ami hospitalisé. La désolation du décor — des enfilades de murs uniformément blancs — accentue la solitude morale du malade. Il pense que cette ambiance glacée n'est pas bonne pour la guérison de son ami. Il a une idée qu'il expose à un psychiatre. Ce dernier le comprend tout de suite et lui demande de faire quelque chose avec ses pinceaux pour «tempérer la solitude, l'angoisse et la peur de l'institution». John Feight exécute d'abord une fresque dans le hall, puis une autre dans les salles de rencontre, enfin les couloirs. L'événement est assez insolite pour traverser les Etats-Unis. L'hôpital de Hollywood fait appel à lui. Fresques dans les salles d'opérations, dans les salles de réveil, dans les salles de radiologie, dans les salles d'attente. Les thèmes? Du rêve: coucher de soleil sur la jungle, lever de soleil sur la plage, cocotiers, palétuviers, vagues bleues et sables dorés... et naïades. Toujours en trompe-l'œil, pour que le malade, bientôt convalescent, puisse entrer dans le rêve. John Feight a aujourd'hui à son actif quelque 2000 fresques hospitalières, 2000 trompe-l'œil par lesquels les malades s'évadent pour mieux guérir.

Cholestérol: progrès

«Connaître son taux de cholestérol est aussi important que de connaître sa tension ou son poids dans la prévention des maladies cardiovasculaires», affirme un nouveau programme de l'Institut national cœur-poumon-sang, aux Etats-Unis. Mesurer le taux de cholestérol demandait jusqu'ici 5 millilitres (1 cuillère à thé) de sang et plusieurs jours d'attente pour le verdict. Il coûtait de 8 à 25 dollars. Une petite machine miniaturisée, installée dans le cabinet du médecin généraliste, permet de faire le test en quelques minutes et produit le résultat avant même la fin de la consultation. Ces tests (Boehringer-Mannheim ou Kodak) n'exigent qu'une goutte de sang. Ils coûtent seulement **un** dollar.

«Bravo les Suisses romands»

a déclaré le ministre français et surtout célèbre vulcanologue Haroun Tazieff, pour la qualité de leurs plans de secours en prévision des cataclysmes. C'était à Grenoble, en décembre dernier, lors d'une conférence internationale sur la médecine de catastrophe. Tazieff m'a précisé: «La seule chose qu'on sache d'une catastrophe, c'est qu'elle survient toujours quand on l'attend le moins. Même les Suisses, qui sont les mieux préparés du monde, pourraient se laisser surprendre.» Préfacier du livre *Catastrophes et Médecine* (Ed. Payot, Lausanne), Tazieff rend hommage à l'enseignement dispensé par quatre médecins romands auteurs du livre: Eric Jeannet et Francine Tanner (de Lausanne), Dominique Schwander et Jean-Pierre Bosshard (de Fribourg) et, plus particulièrement, au chapitre consacré à la panique: «Ceux qui ont vécu une catastrophe connaissent le caractère éminemment contagieux et les effets néfastes de la panique. Celle-ci sera d'autant mieux prévenue que les premiers secours seront organisés dans un climat de confiance et de compétence.» Ce qui pourrait être le cas en Suisse.

Dents instantanées

Un équipement ultra-sophistiqué permet de concevoir et de fabriquer une couronne, un bridge ou une dent à pivot, en moins d'une heure, sans pâte ni moulage et **sans intervention manuelle.** Il s'agit d'un procédé révolutionnaire conçu par un dentiste de Grenoble, François Duret, et expérimenté en public à l'occasion du congrès dentaire qui s'est déroulé en novembre dernier au Palais des Congrès, à Paris. L'équipement comprend trois appareils reliés entre eux: 1. Une caméra qui réalise la prise d'empreinte grâce à une image en relief de la bouche du patient. 2. Un ordinateur qui transforme l'image en données et reconstitue un graphisme de la prothèse à fabriquer. 3. Une microfraiseuse à commande numérique qui taille la prothèse dans un bloc de métaux, composites ou céramiques. L'équipement est réalisé par la société lyonnaise Hennson. Il coûte 500 000 francs français. Son marché, en France: 14 000 cabinets de groupe et les laboratoires de prothèse.

Le cerveau, génial mécanicien

de ses propres désordres, vient de prouver le chercheur californien Carl Cotman. Ainsi, contre la mystérieuse maladie d'Alzheimer, il répare et remplace lui-même certaines des connexions électriques défectueuses. A partir de cette constatation, le chercheur espère mettre au point un médicament qui stimulera ce processus. Cotman et ses collaborateurs ont exa-

(suite page suivante)

— Il a vraiment avalé un gros clou!
(Dessin de Hervé-Cosmopress)

fortes
Contre les douleurs
prenez donc: Le Baume du Tigre
rhumatisme, arthritisme, névralgie, migraine, goutte, douleurs aux disques vertébraux, sciatique, lumbago, blessures dues au sport, toux, rhume, bronchites.
En vente dans les pharmacies et drogueries sous forme de pommade ou d'huile.

miné 12 cerveaux de victimes de la maladie d'Alzheimer et ont découvert que là où les neurones (cellules nerveuses qui participent à l'élaboration et à la transmission de l'influx nerveux) avaient été détruits par la maladie, les neurones voisins créaient de nouveaux circuits électriques, ou axones, pour reconnecter les cellules survivantes.

Les grains de beauté sont faits pour être vus

«Il ne s'agit ni de s'affoler pour rien, ni d'attendre avant de consulter un médecin lorsque le grain de beauté apparaît ou change de forme ou de taille», affirme le professeur Jean-Paul Escande, chef du service de dermatologie de l'Hôpital Tarnier, à Paris. «Personne ne devrait plus mourir d'un mélanome», précise-t-il, car les grains de beauté ne sont pas tous inoffensifs. Rosés ou foncés, ils peuvent être des tumeurs en voie de développement. Extension, pigmentation, induration, ulcération, saignement spontané, de même que l'apparition de ganglions, sont les signes d'alerte qui doivent amener à montrer le grain de beauté à un médecin expérimenté, pour, éventuellement, le faire exciser. Les grains de beauté devenus cancéreux coûtent chaque année la vie à 2000 Français.

Médecines naturelles, méfiance

Bonnes quand tout va bien, elles entretiennent le moral. Mais en cas de pépin de santé, attention. Trouvé dans le livre *Ces Médicaments qui ont changé la Vie* (Ed. Payot) une anecdote qui fait frémir. Brigitte K., jeune et belle, dit: «J'étais condamnée, leucémie. J'ai été sauvée par un médicament nouveau...» Mais avant, elle avait appelé la médecine naturelle à l'aide: «Légumes biologiques, betteraves crues, graines de colza, bouillies de céréales, régime sans viande. J'ai fait ça trois mois comme une folle, jusqu'à ce que moi, dentiste et fille de médecin, je réalise l'ineptie des régimes miracles.» Brigitte finit par se réfugier dans les bras de la médecine scientifique. Médicament et greffe de moelle. Une histoire édifiante. Bien racontée par un orfèvre, notre ancien confrère Franck Bridel, qui n'est pourtant pas totalement neutre. Il est devenu responsable... d'un institut de promotion des médicaments.

J. V-M.

Notre alimentation

Le pain abaisse le taux de cholestérol

En Suisse, environ 15 000 personnes meurent chaque année d'un infarctus du myocarde. C'est le plus souvent la conséquence directe d'une artériosclérose. Aujourd'hui, les hommes de science sont unanimes à penser que cette maladie peut être influencée par la façon de s'alimenter. Il est important, à cet égard, de diminuer la part de graisse et de sucre au bénéfice des féculents et des aliments riches en substances de lest, tel le pain!

De nombreuses recherches, depuis la Seconde Guerre mondiale, ont montré qu'en plus du diabète, de l'abus du tabac, de l'embonpoint, de l'hypertension, du manque d'exercice et du stress, l'excès de graisse dans le sang compte parmi les principales causes d'infarctus. Cette graisse excédentaire (cholestérol) tapisse la paroi interne de nos vaisseaux sanguins et de nos artères coronaires, s'y combine avec le calcium, et rend ainsi les vaisseaux plus étroits et plus durs, pour les obstruer finalement. Le sang ne peut plus y circuler. Des artères coronaires bouchées entraînent l'infarctus; des veines cervicales obstruées provoquent l'attaque d'apoplexie.

Quelles graisses utiliser?

Le taux de cholestérol dans le sang peut être corrigé par une diminution du poids et un changement de nourriture. Mais contrairement à une opinion largement répandue, il ne s'agit pas seulement de la quantité, mais de l'espèce des graisses que nous absorbons. Les acides gras non saturés contribuent le plus souvent à abaisser le taux de cholestérol: on les trouve par exemple dans l'huile de tournesol, de maïs, de soja et de chardon. Les graisses qui font au contraire monter ce taux sont l'huile de coco, la palmitine et la graisse de bœuf. Aussi pouvons-nous réduire au maximum notre taux de cholestérol en mangeant généralement moins de corps gras et en préférant du même coup aux diverses sortes de graisses les acides gras non saturés. Mais il faut aussi prendre garde à la teneur en graisse en général trop forte d'aliments tels que le fromage, la charcuterie, etc., et s'astreindre de temps en temps à une diète rigoureuse pour maîtriser la teneur en cholestérol du sang.

S'inspirer des Bédouins!

Il est cependant plus simple et plus sûr de remplacer les graisses par des hydrates de carbone naturels, surtout sous forme de fécule. Celle-ci nous est principalement fournie par les céréales, le pain, les fruits et les légumes, et elle revêt, sur le plan de la santé, une grande importance. Car, si nous veillons à faire des tartines avec des substances pauvres en graisse, le pain contribue à abaisser et stabiliser le taux de cholestérol. Il pourvoit à notre alimentation en remplaçant la graisse par des éléments nourrissants et des substances de lest. Plus aptes encore à abaisser le taux de cholestérol sont les pectines, également présentes dans les fruits et les légumes. Des enquêtes approfondies auprès de certains groupes humains dont la nourriture se compose de pain à 50% (Bédouins, trappistes, Juifs yéménites) ont montré que leur sang contient moins de cholestérol que dans les cas d'alimentation ordinaire à l'occidentale, et que chez des personnes de nos latitudes qui adoptent expérimentalement leur façon de s'alimenter, le taux de cholestérol s'abaisse en un mois de 219 mg par décilitre de sang à 175 mg.

Un préventif

Des constatations analogues résultent d'études comparatives entre étudiants marocains et américains. Il en ressort que les premiers ont un taux de cholestérol très inférieur à celui des seconds parce qu'ils mangent plus de pain, de poisson et de légumes, et en revanche moins de graisse et de sucre. De l'avis des spécialistes diététiciens, quand on absorbe beaucoup de fécule sous forme de céréales et de pain, et beaucoup de protéines végétales, il n'est pas indispensable d'augmenter l'apport d'acides gras non saturés. Car la céréale régularise elle-même la teneur en cholestérol du sang. On peut donc dire qu'une alimentation riche en céréales et en pain contribue indirectement à prévenir l'artériosclérose et l'infarctus du myocarde, et à traiter ces maladies diététiquement.

(Information suisse sur le pain, Zumikon)

Sus aux calories!

La balance... du bon côté

Des conseils pour retrouver la ligne, tout le monde en donne. Il est vrai que nous mangeons trop, trop gras et trop sucré. Alors les régimes, on veut bien les essayer... puis on les abandonne, parce qu'ils sont trop durs à tenir. Et puis, un repas c'est aussi un moment important de plaisir. Quelle tristesse s'il fallait à tout jamais renoncer aux spaghetti, à la fondue ou aux tartelettes à la crème!

C'est pourquoi Jean-Fred Quartier, ancien élève de l'Ecole hôtelière, vient d'écrire un livre: *Balancez vos Calories*. Sa méthode, sans être révolutionnaire, peut s'avérer très utile pour tous ceux qui ont quelques kilos à perdre. La théorie est simple: les aliments que nous absorbons apportent de l'énergie (que l'on calcule en kilocalories). Les activités qui remplissent une journée (dormir y compris) consomment de l'énergie. Si nous mangeons plus que nécessaire, la balance va pencher vers la droite. Si, au contraire, nous privons l'organisme de «carburant», les bourrelets commencent à fondre... lentement, mais sûrement. L'auteur lui-même en donne le meilleur exemple: à 47 ans, il pesait 120 kg. Depuis un an et demi, il perd régulièrement un kilo par mois.

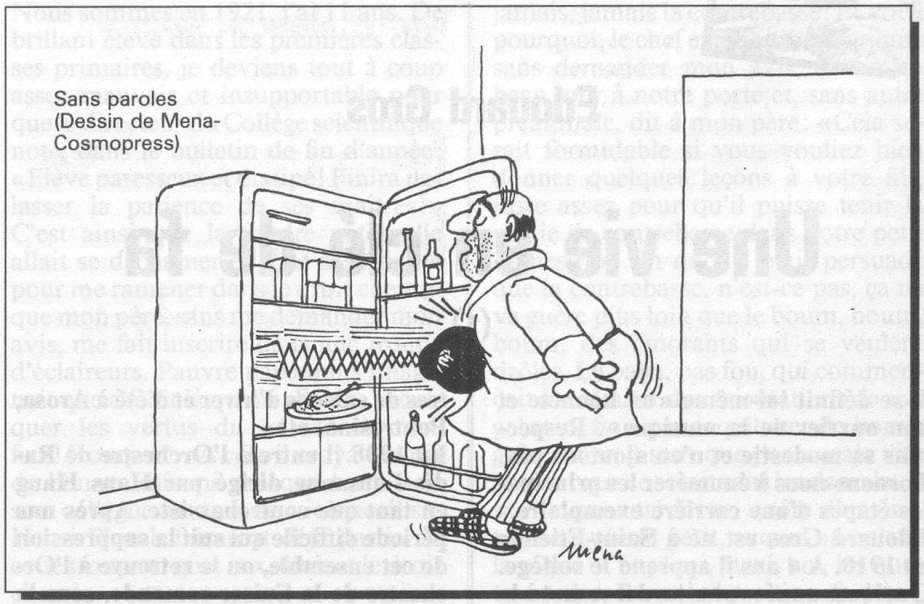
Il n'y a pas de miracle. Les régimes les plus abracadabrants ne «marchent» jamais très longtemps, car ils ne tiennent pas compte d'une loi biologique: un kilo, c'est le résultat de la transformation de 7000 kcal. Une économie de 500 kcal par jour représente ainsi une perte de 2 kg à la fin du mois. A nous donc de gérer notre «budget calories» comme bon nous semble. S'offrir un bon repas entre amis, c'est possible... mais pas tous les jours!

Balancez vos Calories n'indique pas de recettes. Il explique tous les phénomènes liés au poids. Des tableaux et des exemples permettent à chacun de définir ses besoins, et de calculer la valeur des mets consommés habituellement.

L'ouvrage résume bien la philosophie de son auteur: «Se nourrir en se faisant plaisir, sans nuire à la santé!»

Marie-A. Crivelli

Balancez vos Calories, par Jean-Fred Quartier. Editions Mediasystem, Montreux.



Sans paroles (Dessin de Mena-Cosmopress)

VIENT DE PARAÎTRE:

Dr Yves Maillé

Tout savoir sur l'Homéopathie

Edition P.-M. Favre, Lausanne

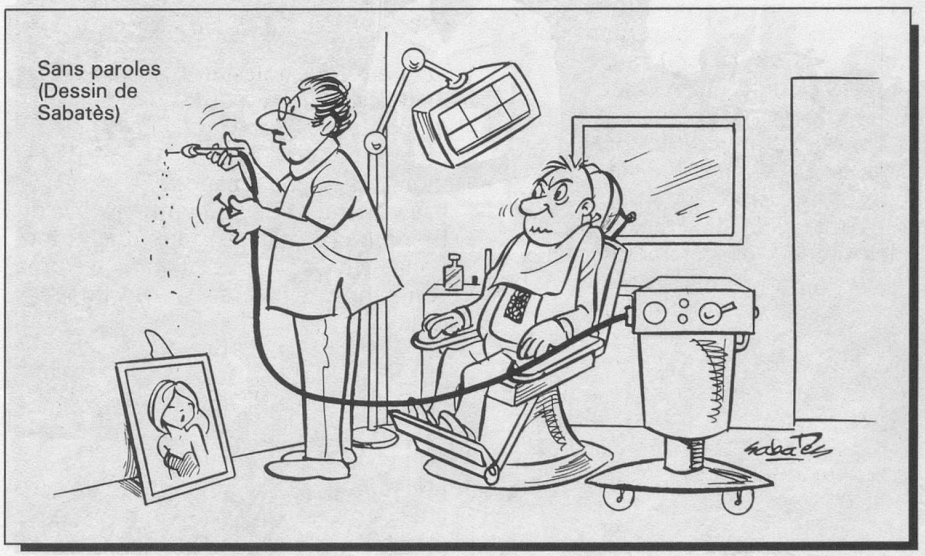
Dans un monde où trop souvent nous fonctionnons par exclusion, l'homéopathie nous permet de recoller les morceaux d'un savoir qui s'étend de la philosophie jusqu'à la physique quantique, en passant par l'hygiène et la chirurgie. L'immensité du champ ainsi exploré, dans lequel la dimension éthique n'est pas la moindre, permet de comprendre la difficulté de l'apprentissage de la méthode.

La qualité d'écoute, la culture médicale, scientifique et philosophique ne sont pas des «mieux», mais des éléments indispensables à la pratique de l'homéopathie.

Hélas, la simplification des systèmes a de tous temps été la réponse privilégiée à la difficulté, et la généralisation de l'utilisation «allopathique» des remèdes «homéopathiques» en est la preuve concrète.

Tout en ayant conscience que cette homéopathie simplifiée arrange un certain nombre de personnes, à commencer par ceux qui produisent les remèdes et en enseignent le mode de prescription, nous refusons d'entériner de telles pratiques sous le vocable d'homéopathie.

Nous ne désespérons pas que le médecin puisse être, au-delà du technicien, une personne formée et entraînée à cerner la problématique d'un individu dans sa réalité matérielle comme dans son vécu le plus subtil.



Sans paroles (Dessin de Sabatès)