

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 17 (1987)
Heft: 12

Rubrik: Dernières nouvelles médicales

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

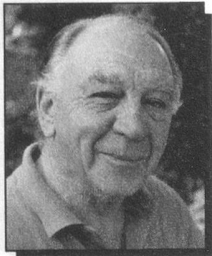
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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>



JEAN V-MANEVY

DERNIÈRES NOUVELLES MÉDICALES

L'amour, toujours

Après la ménopause, écrit «Le Quotidien du Médecin», «50% des femmes ont une diminution de la libido et perdent leur intérêt sexuel», du fait de la modification de leur image corporelle (peau, cheveux, ongles, dents, seins, organes génitaux). Un apport d'œstrogènes peut réduire ces troubles. Mais le Dr Tordjmann, sexologue français, a affirmé aux Journées gynécologiques de Lille: «La meilleure prévention de l'atrophie des organes génitaux est le maintien de la libido et la poursuite d'une activité sexuelle.» Le maintien du plaisir est donc essentiel pour une belle longévité sexuelle «post-ménopausique» d'au moins trente ans.

Toujours l'aspirine

Selon le Dr Lowenstein (Hôpital Laennec, à Paris) la bonne et simple aspirine aiderait certains toxicomanes à surmonter le manque d'héroïne. Car elle favoriserait la libération de la morphine naturellement produite par le cerveau, l'endorphine. De plus en plus intrigués par

les propriétés des endorphines, les chercheurs pensent que l'aspirine calme les douleurs par leur intermédiaire. Par leur intermédiaire également, elle jouerait un rôle tranquilisant.

Protéine tueuse de protozoaire

On l'appelle cachectine. Elle vient d'être identifiée par les chercheurs de l'Organisation mondiale de la santé et de l'Université de Genève.

Selon «Science», qui rapporte l'information, la cachectine est une protéine naturelle, cause principale de la complication cérébrale et mortelle de la malaria, maladie due à un protozoaire transmis à l'homme par la femelle du moustique anophèle. Si l'on parvenait à bloquer l'action chimique de la cachectine (avec des anticorps ou d'autres agents), on pourrait sauver des centaines de milliers de vies humaines. Cent millions de nouveaux cas de malaria font, chaque année, un million de morts, dont un nombre croissant de touristes attirés par le charme des tropiques.

Pitié pour les ensorcelés,

prêche le professeur Colonna, psychiatre et doyen de la Faculté de médecine de Haute-Normandie. Le médecin de quartier ou de campagne ne doit surtout pas se moquer du patient, le rejeter, lorsque celui-ci

prétend être tombé malade à cause d'un jeteur de sort. Une telle plainte, encore fréquente, ne doit pas être négligée, affirment certains praticiens, ceux qui veulent établir un pont entre médecines scientifique et traditionnelle.

Fumer rend laide

Offensive tous azimuts contre les milliards de cigarettes fumées dans le monde. Dernière cible, les cigarettes «sages». Le «New England Journal of Medicine» démontre que les blondes, filtres, légères, etc. sont plus dangereuses que les «vraies», car elles sont fumées avec nervosité et entraînent une absorption accrue de goudrons et de nicotine. En France, c'est un argument encore plus percutant qui est avancé par le «Comité anti-tabac». Il prédit aux femmes qui fument: ménopause précoce, os fragiles, peau terne, rides, pattes d'oie, cheveux cassants, dents jaunes et... risques de cancer.

Les «docteurs-feuilles»

Les guérisseurs, Haïti en compte 15 pour 1000 habitants. Et un médecin de faculté pour 15 000 habitants. Les docteurs-feuilles ont hérité leur métier d'un de leurs parents. Ils traitent 52% des cas de maladies avec des plantes, des racines et des rituels. Le coût de cette médecine traditionnelle est le même

que celui de la médecine moderne, mais elle se règle souvent en nature (travail à la maison ou aux champs), pratique qui contribue à resserrer les liens entre «soignants» et «soignés», disent les partisans des docteurs-feuilles. Selon «le généraliste», deux Haïtiens sur trois commencent par se soigner eux-mêmes avant de s'en remettre aux docteurs-feuilles. Puis ils font appel aux praticiens modernes. En dernier lieu, ils vont trouver le «hougan», prêtre vaudou qui résout les problèmes en s'adressant aux esprits.

Embonpoint accepté,

tel est le dernier mot d'ordre des médecins. Un spécialiste de la «Harvard Medical School», le Dr George Blackburn, affirme: «La moitié des obèses au moins - ceux qui présentent un excès de poids de plus de 30% et qui suivent des régimes draconiens pour parvenir aux normes modernes - souffrent médicalement, physiquement et psychologiquement. Ils seraient infiniment plus heureux s'ils acceptaient leur embonpoint». La préparation psychologique est essentielle si l'on veut vraiment perdre du poids, dit aussi Kelly Brownell, psychologue de l'Université de Pennsylvanie. Elle condamne «les régimes yo-yo» (alternance de perte et de prise de poids) et recommande de ne pas essayer de se faire maigrir si l'on ne se sent pas totalement motivé.

Le café et le cœur... suspense

Selon le D^r Peter Wilson, cardiologue new-yorkais, cinq tasses de café par jour n'augmentent pas les risques de maladies cardiaques. Les précédentes recherches, qui ont tiré le signal d'alarme, sont peut-être passées à côté des vrais coupables en ne voyant pas que le buveur excessif de café est aussi un grand fumeur. Ce point de vue contredit les chercheurs de la Johns Hopkins University de Baltimore, qui, en novembre 1985, dénonçaient l'action nocive du café sur le cœur. Ils avaient en effet omis de dire que leurs cobayes, des étudiants, étaient également des fumeurs.

Vertus de l'huile de noix

Selon le D^r Pradel de Châtellerauld et «Le Quotidien du Médecin», «l'huile de noix, peu saturée (6%), contient 71% d'acides gras polyinsaturés, dont 63% d'acide linoléique et 8% d'acide linoléique - ce dernier pourcentage étant particulièrement intéressant». Contre le cholestérol, l'huile vier-

ge de noix est donc «de premier ordre». Malheureusement, elle est très chère.

Etrange façon de maigrir

Des médecins danois et la firme Ballobes ont mis dix ans pour mettre au point un petit ballon en plastique que l'on introduit par la bouche et que l'on gonfle jusqu'à ce qu'il occupe une bonne partie de l'estomac. Ainsi «équipé», on se sent rassasié dès les premières bouchées. L'amaigrissement paraît assuré, mais la sous-alimentation et ses conséquences ne le sont pas moins.

Thé contre cholestérol

Le Yunnan Tuocha, thé noir chinois, gagne l'Europe. L'Institut français de la recherche médicale (INSERM) a établi que la consommation quotidienne de 3 tasses de ce thé (15 g) provoque une diminution de 13 à 22% de la triglycéridémie (graisses de réserve de l'organisme). Cultivé à 2000 mètres d'altitude près de la frontière birmane, le Yunnan Tuocha se trouve dans certains magasins de produits diététiques.

J. V.-M.

PUBLICITÉ

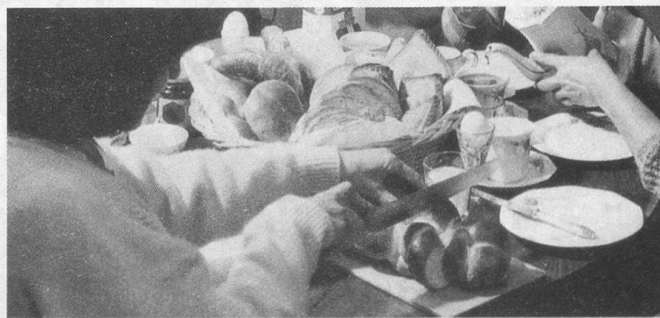
Café affiné, aux effets irritants atténués

Depuis des années, le «Café ONKO S» est la quintessence d'un café particulièrement aromatique et, de surcroît, affiné, aux effets irritants atténués. Le CAFÉ S est soigneusement débarrassé, avant la torréfaction et selon un procédé breveté, de nombreuses substances irritantes. Toutefois, la caféine stimulante, l'arôme généreux et le goût délicat restent pleinement

conservés. C'est pourquoi également les personnes sensibles à certains irritants peuvent savourer ce café sans difficulté. Le «Café ONKO S» est en vente sous forme de café moulu - spécialement pour le filtre et les machines expresso - et sous forme de café soluble lyophilisé.

Le «Café ONKO S» est et reste incomparable, essayez-le!

Avec du pain, la journée démarre plus facilement



Il est incontestable qu'un rapport étroit existe entre la façon dont nous alimentons après le repos nocturne et nos capacités d'effort de la matinée. Quel est, à cet égard, le rôle du pain ?

Pendant notre sommeil, notre organisme consomme environ 70 calories à l'heure. Mais, dès que nous sommes debout, ce besoin d'énergie s'accroît sensiblement, en fonction du genre de travail. Il est par exemple de 100 calories pour qui est assis à sa table de travail, d'environ 130 pour les travaux ménagers, de 200 en tout cas pour les travaux de force plus importants, et de quelque 300 calories à l'heure pour une promenade à bicyclette. Cette énergie doit être fournie à l'organisme sous forme de nourriture. Il est recommandé de couvrir le quart du besoin quotidien d'énergie par le petit déjeuner.

Si l'on se borne, en fait de petit déjeuner, à absorber hâtivement une tasse de café et un croissant, l'organisme est certes stimulé pour un instant, mais on ne tardera pas à avoir une sensation de faim. En ou-

tre, le taux de glucose dans le sang s'abaisse rapidement, en même temps que nos capacités d'effort. Aussi les médecins recommandent-ils de commencer la journée par un petit déjeuner copieux et varié, comprenant du pain (complet) ou des flocons de céréales, du fromage, du yoghourt, des fruits ou jus de fruits, en usant modérément des mets sucrés (confitures). Ceux qui, le matin de bonne heure, ont peu d'appétit, doivent y remédier par une collation intermédiaire entre 9 et 10 heures. Là encore, les variétés de pain bis, additionnées de produits à tartiner riches en protéines, sont particulièrement indiquées. Les hydrates de carbone complexes du pain, notamment, ont la propriété d'élever lentement le taux de glucose du sang, et de le laisser diminuer lentement aussi. C'est pourquoi la fatigue ne se fait sentir que peu à peu, et nous nous sentons longtemps rassasiés. Il faut ajouter qu'avec le pain nous absorbons aussi, entre autres, de la vitamine B1, d'importance vitale, et des substances de lest, favorables à la digestion.