

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 20 (1990)
Heft: 12

Rubrik: Nouvelles médicales : la médecine en marche

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: 05.05.2025

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

JEAN V-MANEVY

NOUVELLES MÉDICALES

La médecine en marche

Remède simple pour éviter la migraine. Pas moins de 22 000 médecins américains, âgés de 35 à 80 ans, ont fait l'expérience sur eux-mêmes. Ce sont les médecins qui, pendant dix ans, s'étaient déjà soumis à des essais sans précédent pour vérifier si l'aspirine, le vulgaire comprimé blanc, prise à la dose très faible de 325 milligrammes (un demi-comprimé) tous les deux jours, pouvait protéger des crises cardiaques et notamment de l'infarctus. «Oui», avaient répondu ces médecins transformés en cobayes. Il n'y avait pas de mystère ni de miracle. L'une des multiples propriétés de l'aspirine est d'entretenir la bonne fluidité du sang, d'empêcher les plaquettes sanguines de s'agréger et donc, d'éviter la formation des caillots, les fameux athéromes. Cette vertu de l'aspirine est reconnue dans le monde entier. Les 22 000 médecins américains ont voulu aller plus loin et ils ont étudié l'action de l'aspirine sur la migraine, ce fléau des temps modernes. Et ils sont arrivés à la conclusion qu'un demi-comprimé d'aspirine tous les deux jours protège non seulement contre l'infarctus, mais réduit aussi de 20% l'apparition des maux de tête. Une précaution toutefois: il faut en parler à son médecin, car si l'aspirine fluidifie le sang, elle peut aussi provoquer des hémorragies.

L'irrésistible envie de dormir dans la journée. C'est une maladie appelée narcolepsie. Les psychiatres prescrivent des drogues

coup de fouet, mais pour les spécialistes du sommeil, la vraie parade est, au contraire, deux à trois petites siestes de 15 à 20 minutes par jour... afin de maintenir l'esprit en éveil.

La bactérie du mal au ventre. Son nom est «eschérichia coli». Elle est présente dans l'intestin. Au fil des années, elle devient résistante aux antibiotiques et antimicrobiens, ce qui expliquerait la fréquence accrue des affections intestinales que les médicaments combattent de plus en plus mal. Donc, la surveillance sévère de la qualité de l'alimentation est indispensable pour réduire les risques d'infection. Risques qui se multiplient avec la mode (ou la nécessité) de la restauration collective et des plats précuisinés.

Pas de panique avec le vertige. «Le Concours médical» dédramatise les petites pertes d'équilibre. Souvent dues à une crise d'angoisse ou la peur du vide, elles surviennent chez tout un chacun à tous les âges. Il s'agit en fait d'une brusque chute de tension. Les non médecins parlent alors de vertige, mais il s'agit en fait d'une «instabilité», phénomène passager sans conséquence. Cependant un «vertige» ne doit pas être pris à la légère. Le moyen de se rassurer est de demander à son ophtalmologue un examen du fond de l'œil. Un bon médecin doit pouvoir dire si le petit vertige n'est pas dû à une crise de migraine. Attention alors aux médi-

cations intempestives (psychotropes ou hypertenseurs).

Mal au dos. Son synonyme est souvent «j'en ai plein le dos», ont révélé les «Journées du rachis» de l'hôpital Beaujon à Paris. Quand on se sent las après une mauvaise journée en société, les mains d'un kinésithérapeute et la relaxation font merveille contre ce mal au dos qui, souvent, n'a pas d'origine organique.

Pas de somnifères contre les insomnies. Le professeur Patrick Lemoine, psychiatre lyonnais, affirme que pour bien dormir les médicaments font moins bien qu'une bonne hygiène de vie respectueuse des lois de la nature. «Un insomniaque guérit en se levant et se couchant avec le soleil».

Contre les varices. D'abord un examen à écho-doppler avant la sclérothérapie. On marche deux heures après un stripping. Mais la convalescence avec bas de contention dure cinq bonnes semaines.

Stylos à insuline pour la sécurité du diabétique. Avec des cartouches pour 3 ou 4 injections par jour, les aiguilles ultra fines se jettent après chaque piqûre.

Le droit à la «grossitude». Une association réclame le droit à l'embonpoint pour les 65 millions d'obèses américains. Ils sont excédés par les vexations qu'ils subissent. Et surtout par les propositions falla-

cieuses de régimes amaigrissants, dont 3 à 5% seulement donnent des résultats durables.

Attention au tartare. C'est par dizaines de milliers que les Européens attrapent le ver solitaire (trichinose). Et cela parce qu'ils aiment manger du steak de cheval cru. Les chevaux sont contaminés par du fourrage contenant des restes de rats. Or les rats constituent le réservoir de l'infection. Ce sont eux aussi qui la transmettent aux porcs, autres hôtes privilégiés de la trichinose.

Mangeons du boudin. Le manque de fer est la carence nutritionnelle la plus répandue au monde, affirme l'Organisation mondiale de la santé. Six à 7 millions de personnes en souffrent sévèrement dans le monde. Le manque de fer se traduit par une moindre résistance aux infections et de l'anémie; il est responsable des fatigues physiques aussi bien qu'intellectuelles. Les femmes sont particulièrement touchées. Des enquêtes menées dans les grandes villes industrielles ont révélé que jusqu'à 95% des femmes sont en manque de fer. Cela tient aux restrictions alimentaires qu'elles s'imposent pour rester minces. Il faut donc se donner une alimentation riche en fer. Contrairement à la légende de Popeye, l'épinard n'est pas le roi du fer, mais c'est le boudin qui en contient le plus. Par contre, thé, café et tabac sont des dévoreurs de fer.