

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 20 (1990)
Heft: 6

Rubrik: Nouvelle 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: 04.05.2025

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

La médecine en marche

JEAN V MANEVY

NOUVELLES MÉDICALES



Grande vogue du tourisme de santé. Il y a plus de 2000 ans, pour le repos de leurs guerriers, les conquérants du monde d'alors, les Romains, avaient installé un fabuleux réseau de stations thermales. Il est toujours en place. Plus actif que jamais. Depuis l'Ecosse jusqu'à la mer Noire, en suivant le pourtour de la Méditerranée et en passant par les Alpes, la Forêt-Noire et les vallées du Rhône et du Rhin. Partout où l'eau jaillit pure, fraîche, chaude, chargée de sels, de boues et de bienfaits, les Romains envoyaient leurs légionnaires se refaire une santé. Repos, massages, air pur et saine alimentation. Tout a été inventé sous Auguste ou Trajan. Les siècles ont passé. «Eaux» et «Spas» se trouvent réservés à l'opulente bourgeoisie du XIX^e siècle. Les

deux guerres mondiales transforment les stations thermales en ruines, en musées ou en lieux de pénitence. Et puis avec la recherche de la qualité de la vie, les efforts pour donner de la vie aux années, le thermalisme connaît une véritable explosion. L'Europe occidentale compte une bonne centaine de grandes stations. Ici on pratique des soins gynécologiques, on fait travailler les muscles et les articulations; là on aide les poumons à respirer, les artères à s'assouplir, les douleurs à s'envoler. Partout on est en quête du bien-être total. Et les médecins croient de plus en plus aux vertus des cures. Souvent, muni d'une prescription, on combine vacances et voyages avec un séjour de remise en forme (bains, bulles, algues, massages sous l'eau, douches). La plupart des hôtels s'équipent de piscines et de saunas. Le dernier cri, c'est la «bio-relaxation amniotique» qui consiste à faire retrouver en piscine le confort, le bonheur et la béatitude que, fœtus, tout un chacun connaît dans le ventre de sa mère.

L'altération de la vision n'est pas inéluctable. La vigilance est de rigueur. Les quatre handicaps majeurs sont: cataracte, dégénérescence de la macula (rétine), glaucome et diabète. Dans chaque cas, le dépistage précoce est aujourd'hui possible. Laser et médicaments stabilisa-

teurs existent dans les trois premières situations. Quant au diabète, responsable de la dégradation progressive de la vision, il est le trouble de santé le plus facilement décelable (une simple prise de sang et un taux de glycémie inférieur à 1 g par litre de sang). Le petit diabète est facile à corriger: en évitant les sucres. Managers, attention: les repas d'affaires trop riches et trop fréquents sont les agents fourriers de ce «petit diabète» responsable à la longue de rétinopathies. Le tabac combiné à l'alcool est vivement déconseillé.

La «vue basse», ça s'améliore. Il s'agit de la vision indistincte, celle que ne parviennent pas à corriger les lunettes, même très puissantes. «C'est comme si on regarde le monde à travers une pellicule de vaseline», explique «Newsweek». On peut lire le titre d'un livre, mais pas le livre; on voit les joueurs de tennis, mais pas la balle. L'Amérique, qui compte 14 millions de porteurs de lunettes, a créé une «association nationale d'aide à la vue basse» (NAVH) où l'on propose des aides visuelles différentes de celles dont disposent oculistes et opticiens: stylo-feutre extra-foncé, télescope miniature fixé au-dessus des lunettes, écran d'ordinateur grossissant pour lire et conserver son emploi. (NAVH à New York et San Francisco).

Une peau de bébé à tous les âges. Les dermatologues honnêtes sont tous d'accord: il n'existe pratiquement pas de traitement contre les rides. La chirurgie esthétique et ses liftings procurent des illusions temporaires. Par contre, une bonne hygiène de vie est le remède souverain contre le vieillissement de la peau: on doit faire attention aux bains de soleil, on doit se protéger soigneusement si l'on fait du bateau. L'alimentation attentive (pas de graisses ni de sucre, beaucoup de vitamine C, des oranges et citrons) protège contre les acnés, comédons et autres kératoses. Encore mieux. Nous arrive des Etats-Unis une crème (Rétine A') à base d'acide rétinoïque. Appliquée tous les soirs pendant huit mois, puis une ou deux fois par semaine, cette crème efface les ridules, les taches pigmentées et fait disparaître les points noirs.

Règles d'or du bien vieillir. Le professeur Dauverchain, de l'Université de Montpellier, est de ces médecins optimistes qui font du bien rien qu'à les écouter. Pour lui, bien vieillir n'est pas compliqué, c'est une affaire d'alimentation attentive. Du poisson, beaucoup de poisson contre le cholestérol, du lait contre les fractures, des fibres pour l'intestin. Et surtout beaucoup boire... de l'eau.

J. V. M.