

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 23 (1993)
Heft: 9

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: 08.02.2025

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

Jean V. Manevy

MADAME, ETES-VOUS GUETTEE PAR L'OSTÉOPOROSE?

Ce questionnaire, établi par «Nutri-News», est destiné à reconnaître et à prévenir les signes avant-coureurs de l'ostéoporose (diminution et fragilisation de la masse osseuse, risques de fractures):

	OUI	NON
1. Avez-vous plus de 60 ans?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Etes-vous ménopausée sans traitement hormonal?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Etes-vous petite et mince?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Antécédents d'ostéoporose dans votre famille?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Fumez-vous?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Faites-vous peu d'exercice physique?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Buvez-vous beaucoup de café?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Abusez-vous des boissons alcoolisées?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Mangez-vous peu de produits laitiers?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si le **OUI** est majoritaire, vous courez des risques d'ostéoporose. Voyez votre médecin. Dès maintenant, arrêtez le tabac et l'alcool, buvez beaucoup de lait, mangez beaucoup de fromage (gruyère, comté), et faites beaucoup de marche.

Si le **NON** l'emporte, pas de soucis à vous faire. Toutefois allez parler avec votre médecin si vous n'êtes pas encore ménopausée.

Pour obèses seulement

Les laboratoires Hoffmann-La Roche mettent au point, aux Etats-Unis, un remède amaigrissant (Orlistat), qui bloque l'assimilation des graisses alimentaires en les faisant passer directement dans les

intestins. La rumeur a aussitôt couru qu'il s'agissait du «remède miracle» pour les quelque 80 millions d'Américains frappés d'embonpoint. Cent études, menées sur 4000 «cobayes humains», ont confirmé les vertus du produit. Mais il demeure réservé aux 34 millions d'obèses américains. Les obsédés de la ligne devront donc se contenter de la plus naturelle des thérapeutiques; l'alimentation attentive.

Lucioles contre tuberculose

Greffé sur le bacille tuberculeux, le gène qui allume les vers luisants brille si l'agent infectieux résiste aux médicaments; s'il ne brille pas, c'est que le médicament l'a tué, il est donc efficace.

L'asthme ne doit plus tuer

Bien que sa mortalité soit en augmentation, on ne devrait plus mourir de l'asthme, à la condition que les médecins généralistes acceptent d'adresser leurs malades aux spécialistes des allergies qui disposent de traitements efficaces.

Donneurs de foie vivants

De plus en plus de mères ou de pères offrent le lobe gauche de leur foie pour sauver leurs enfants. Les risques de rejet du greffon par le receveur sont ainsi considérablement réduits puisque les tissus sont compatibles (le plus souvent).

Les centenaires d'Okinawa

mangent trois fois plus de viande et de légumes verts que les habitants d'Okita où la longévité est la plus faible du Japon.

Déclin de la «totale»

Jusqu'à 40% des hystérectomies (ablation de l'utérus), sont inutilement pratiquées, révèle une étude publiée par JAMA (Journal de l'Association médicale américaine). Coelioscopie et laparoscopie se substituent de plus en plus au bistouri de chirurgien.

Bébés chinois ensachés

Selon l'Unicef, quelque 800 000 bébés de la province de Shandong passent leur première année de vie dans des sacs gar-

nis du fin limon du fleuve Jaune. Ce qui évite aux mères d'avoir à les changer grâce aux vertus absorbantes de ce sable. Mieux, les bébés retrouvent ainsi la chaleur et la sécurité du ventre de leurs mères.

Menu équilibré

Selon le docteur Monique Astier Dumas (diététicienne du Centre de recherche Foch, à Paris), le menu quotidien idéal: 250 g de légumes verts, 250 g de fruits (2 pommes), 250 g de viande ou poisson ou œufs ou fromage, 250 g de pain ou féculents; assaisonnement: 10 g de beurre, 10 g d'huile (olive, maïs, tournesol, colza), 10 g de sucre; boisson: 1 litre et demi d'eau, 5 décis de lait et 2 décis de vin.

Rendez-vous à Montpellier,

en novembre prochain, pour 17 000 médecins qui participeront à Euromédecine. Nouveau: les Assises de la génétique humaine. Exposés sur les nouveaux traitements (thérapie génique), du cancer, des maladies musculaires et cardiaques.

Controverse autour de la prostate

Trois possibilités: ablation, traitement chimique ou radiologique, simple surveillance. En Europe, la dernière solution est de plus en plus envisagée, tandis qu'en Amérique la chirurgie l'emporte encore. Toutefois, d'une façon générale depuis 1984 - début de la controverse - les «prostatectomies» ont diminué de 600%.