

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 26 (1996)
Heft: 10

Rubrik: 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: 12.05.2025

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

2. Contre les pneumocoques responsables de la pneumonie, embolies pulmonaires et crises cardiaques consécutives à la grippe.

3. Contre le tétanos, surtout pour les amateurs de jardins, car la terre est souvent porteuse du bacille.

4. Contre l'hépatite B due à certaines négligences de l'hygiène alimentaire.

La tuberculose demeure un sujet d'attention pour le médecin, car on assiste à la résurgence de la maladie tandis que le degré d'immunité diminue au fil des ans; contre elle, pas de vaccins (autres que ceux de l'enfance), mais vigilance. Une batterie de médicaments efficaces existe.

Manger et boire

Une alimentation judicieuse est indispensable. Les menus conseillés par le professeur Stollerman excluent les viandes rouges et leurs graisses. En revanche, ils privilégient les protéines du poisson maigre (cabillaud poché, sardines grillées), de la volaille (poulet, dinde), des légumes verts et des fruits frais ainsi que les huiles végétales (tournesol, colza, olive, soja, noix); plutôt que le sucre des friandises (bonbons, gâteaux), il faut choisir les sucres naturels, riz, pommes de terre, maïs, ainsi que les carottes, les petits pois et les fruits. Beaucoup d'eau, naturelle, non gazéifiée, non adoucie, car l'eau un peu calcaire est bonne pour les artères. Selon le gériatre de Boston, boire de l'eau au réveil, au cours de la journée et avant de se coucher, est l'arme la plus efficace contre la constipation et les insomnies.

L'exercice physique

Sans forcer, ni excès, ni esprit de compétition: de la bicyclette, de la natation, du vélo d'appartement et de la marche (un pas vif, mais pas de jogging, en particulier sur le bitume); sports de la bonne société, le

tennis et le squash risquent de faire craquer le cœur. L'exercice physique bien adapté maintient le muscle cardiaque en bonne forme, enrayer l'ostéoporose. Et surtout «il améliore le fonctionnement du cerveau, favorise la bonne humeur et procure un sentiment de bien-être», dit le professeur Stollerman.

Des sourires et du soleil

Comment rendre plus légers les soucis de la vie de tous les jours, et lumineuse la grisaille de l'automne? «Soyez positifs», répond le gériatre américain. Comment? En se dévouant à une cause qui paraît juste... Le simple dévouement envers un animal domestique – chien, chat, âne ou colibri – rend la vie plus douce. On peut aussi adhérer à un groupement, une association, un club. Ecouter de la musique. Jouer d'un instrument. Chanter, danser, se promener. Explorer l'histoire d'une ville ou d'une région. Sans tomber dans les excès du tourisme forcé.

Mais est-il facile d'esquisser un sourire lorsque le moral, comme le ciel, est bas? Des psychiatres du canton de Vaud, récemment réunis à Lausanne, préconisent une méthode au nom compliqué, la luminothérapie. Une technique pourtant simple qui consiste à se donner, chez soi, de la lumière, un peu de soleil lorsqu'il n'y en a pas dehors. On s'expose à un «rayonnement lumineux intense», par exemple celui d'une bonne lampe halogène qu'on allume dès le saut du lit, en même temps qu'une radio qui diffuse de la musique classique plutôt que des informations souvent sinistres. Les spécialistes vaudois affirment qu'un «déprimé» ainsi traité a 60% de chances de guérir en trois ou quatre jours. Mais mieux vaut prévenir que guérir en suivant le conseil très simple du bon docteur Stollerman: «Soyez positifs».

Jean-V. Manevy

Nouvelles médicales

*** Epidémie silencieuse.** L'OMS prédit qu'elle fera 10 millions de morts par an, à partir de l'an 2000. C'est l'épidémie de tabagisme. Mises bout à bout, toutes les cigarettes fumées dans le monde, chaque année, couvriraient deux fois la distance Terre-Soleil, 300 millions de kilomètres, dit l'OMS.

*** Sclérose en plaque.** Un traitement nouveau et efficace est lancé aux Etats-Unis par la société Biogen. Il s'agit d'un interféron qui freine la progression de l'affection neurologique. Le coût du traitement est de quelque 12 000 dollars par an.

*** La disparition de la polio.** Elle est promise par l'OMS pour l'an 2000 (dans 4 ans). Un nouveau triomphe d'une politique de vaccination systématique et universelle, comme pour la variole.

*** Recettes anti-cancer.** Selon «Science et Beauté», magazine publié par les laboratoires Pierre Fabre: pas de tabac, très peu de vin rouge, pas de viandes ni charcuteries, mais volailles, légumes et fruits.

*** Migraine.** Pas d'automédication sauvage. Il existe une trentaine de traitements (ergot de seigle, antalgiques, antinauséeux, aspirine...) qui seront efficaces et sans danger s'ils sont prescrits par un médecin après dépistage des vraies causes du malaise.

*** Le mal de dos** n'est pas une fatalité. Depuis 10 ans, le Dr Mayer, rhumatologue américain, répète à ses patients: «Se reposer, c'est se rouiller». En cinq semaines, sa méthode de rééducation active (le mouvement) les remet sur pieds à 90%.

*** Psoriasis.** Il est peu fréquent chez les Esquimaux, gros consommateurs d'huiles de poisson.