

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 16 (1986)
Heft: 5

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: 15.03.2025

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

La fatigue printanière nous guette à nouveau

(Photo J.D.).



Dans les semaines actuelles et celles qui viennent, la plupart d'entre nous seront victimes de la fatigue printanière: ils se sentiront épuisés, sans entrain, auront du mal à se concentrer, etc...

Il n'est pas difficile d'expliquer cette grande fatigue qui nous assaille: après une longue période de carence en lumière et en heures d'ensoleillement pendant l'hiver, le rayonnement solaire s'intensifie à l'approche du printemps. La circulation sanguine s'en trouve stimulée, ce qui conduit à une fatigabilité accrue et à des troubles de la concentration. C'est ainsi que l'on retrouve ces deux faiblesses parmi les causes de nombreux accidents de la circulation qui ont lieu en cette saison. Lorsque ces effets négatifs de la fatigue printanière se trouvent amplifiés par une prise d'alcool, le risque d'accident

augmente alors considérablement. L'Institut suisse de prophylaxie de l'alcoolisme (ISPA) à Lausanne rappelle et souligne cette évidence en cette période à hauts risques. Il est important de savoir que même de petites quantités d'alcool peuvent réduire fortement l'attention et la rapidité de réaction des individus.

Après de longs mois d'hiver, l'organisme a besoin d'un certain temps pour s'habituer à l'activité accrue de son système circulatoire. Cette adaptation peut se faire en douceur si l'on suit quelques règles simples, notamment: faire régulièrement des promenades pas trop pénibles, adopter une alimentation légère et riche en vitamines et, enfin, limiter sa consommation d'alcool.

ISPA



JEAN V-MANEVY

La migraine...

... allergie alimentaire dans 75% des cas, révèlent plusieurs études américaines et britanniques effectuées au cours des cinq dernières années. Certains patients sont allergiques à 5 ou 6 aliments, d'autres à une vingtaine. L'alcool est le plus commun. Cette thèse est très controversée. Aussi ses auteurs demandent-ils aux médecins généralistes de renforcer leurs observations. En effet, selon le docteur James Breneman du Collège américain des Allergies, praticien à Kalamazoo dans le Michigan, «les trois-quarts des migraines sont liées à l'alimentation». Les migraineux tendent à être allergiques aux aliments qu'ils absorbent chaque jour: blé, œufs, lait et céréales. Mais les substances formées par le système immunitaire en réaction à ces aliments, ne se manifestent, dans les vaisseaux sanguins et autres tissus, que deux ou trois jours après leur ingestion. Ce qui explique la difficulté du migraineux à lier sa migraine à un aliment précis.

Embonpoint et infarctus

Une couche de graisse autour du cœur pourrait provoquer des attaques cardiaques en produisant une réaction chimique responsable de la création de minuscules vaisseaux (angiogénèse) sur les parois des artères coronaires, nourricières du cœur. «Une découverte qui pourrait ouvrir la voie à des nouvelles thérapeutiques de prévention de l'infarctus», affirme une équipe de chercheurs à l'Hôpital pour enfants de Harvard. Ils ont en effet découvert que le facteur angiogénique de la graisse qui entoure le cœur appartient à la famille des prostaglandines et qu'il est donc possible de protéger le cœur de ses effets nocifs en utilisant des drogues capables d'arrêter la production de ces mêmes prostaglandines. L'un de ces chercheurs, le docteur Bruce R. Zetter, apporte une nouvelle

fortes
Contre les douleurs

prenez donc: **Le Baume du Tigre**

rhumatisme, arthritisme, névralgie, migraine, goutte, douleurs aux disques vertébraux, sciatique, lumbago, blessures dues au sport, toux, rhume, bronchites.

En vente dans les pharmacies et drogueries sous forme de pommade ou d'huile.



raison de diminuer notre consommation de graisses. «Les graisses alimentaires, dit-il, s'accumulent dans le corps et la quantité de graisse qui entoure le cœur est proportionnelle au total de la graisse emmagasinée dans tout l'organisme. Plus on est gros, plus la couche de graisse qui entoure le cœur est épaisse.» Et plus on présente de risques de faire un infarctus.

Menus «sains et équilibrés» selon l'OMS

Pour le 7 avril, journée mondiale de la Santé, la grande organisation sanitaire de Genève a recommandé: poulet rôti, pommes de terre au four et petits pois, le tout suivi d'un yoghourt aux fruits. Le fin du fin de la diététique est aujourd'hui l'alimentation riche en fibres végétales, dont les pommes de terre.

Chrome contre artériosclérose

Selon l'Académie des Sciences de l'URSS, «des doses microscopiques de chrome semblent avoir une action préventive sur le développement de l'artériosclérose». Cette maladie se manifeste par le durcissement des artères et n'apparaît que très rarement dans les pays riches en chrome, comme la Sibérie. L'agence Tass précise que les cellules des personnes atteintes de durcissement des artères ne contiennent aucune trace de chrome.

Progrès de la chirurgie de la cataracte

Après le laser Yag et le phaco-émulsificateur, le professeur Charles Kelman, un as de l'ophtalmologie, vient d'annoncer la mise au point, aux Etats-Unis, d'un implant oculaire pliable, le «phaco-fit». D'une innocuité totale, le procédé consiste à faire pénétrer l'implant par une ouverture de 3 mm (au lieu de 12) pour ôter le cristallin malade. On évite ainsi de recourir à une seconde incision après l'intervention au phaco-émulsificateur. Cet appareil à ultra-sons permet d'opérer la cataracte en quinze minutes, sous anesthésie locale.

Des vaisseaux sanguins de secours...

... à partir de cellules humaines cultivées en laboratoire, ont été produits

par les chercheurs du Massachusetts Institute of Technology. «Ces vaisseaux sanguins vivants» devraient remplacer les petits vaisseaux endommagés par le diabète, certaines affections circulatoires ou des accidents», disent ces savants. Cette découverte ne deviendra réalité qu'après cinq années de tests positifs, aussi bien sur les hommes que sur les animaux. La création d'un «vaisseau sanguin vivant» de remplacement serait un instrument inestimable pour les chirurgiens traitant les accidents des membres. En effet, les vaisseaux en dacron utilisés actuellement présentent des risques de formation de caillots et donc de blocage. Surtout pour ceux qui se trouvent dans les membres et dont le diamètre est inférieur à un demi-centimètre.

L'hydromorphe...

... ce dérivé chimique de la morphine six fois plus puissant qu'elle et trois fois plus que l'héroïne, prend la tête des grands analgésiques. Son utilisation, pour soulager les patients souffrant de douleurs intenses, vient d'être autorisée par le ministère canadien de la Santé.

Les signes annonciateurs d'une attaque cérébrale...

... difficulté à s'exprimer clairement, sensation de voile devant les yeux, paralysie fugitive — sont ignorés de 63% des Français, révèle un sondage d'opinion réalisé pour l'Académie de Médecine. Plus de 30% ignorent que l'on peut aujourd'hui examiner les artères du cerveau sans douleur et sans danger grâce aux ultra-sons ou «doppler». Examens précoces qui permettent d'éviter le pire.

L'exploration de l'intestin grêle...

... zone jusqu'à présent mal connue, sera bientôt possible grâce à une sonde-navette mise au point par une équipe de chirurgiens strasbourgeois et d'ingénieurs de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale. Il s'agit d'un cylindre de 3 cm de long et de 8 mm de diamètre, que le patient avale et qui sera évacué naturellement 48 h plus tard. Cette mini-navette est équipée d'un système électronique miniaturisé, d'une pile, d'une soude et d'une roue dentée escamotable qui permet de suivre la progression de la

sonde, de déterminer sa vitesse et sa position, chaque mouvement étant transmis par télémetrie à un enregistreur externe. Télécommandée de l'extérieur, la soude peut lâcher un produit dans l'intestin ou aspirer des sucres intestinaux. «Nous pouvons à présent déterminer avec précision l'endroit exact où une substance doit être libérée ou prélevée», indique le professeur Grenier, gastro-entérologue à l'Hôpital civil de Strasbourg.

Cultivons notre mémoire...

... en vue d'un vieillissement de bonne qualité, dit le docteur Monique Le Poncin-Lafitte, directrice de l'Institut national de recherche sur la prévention du vieillissement cérébral (INRPCV) à l'Hôpital du Kremlin-Bicêtre près de Paris. Ouvert au public en octobre 1985, on peut y faire chiffrer son état cérébral. «Les consultants, retraités pour la plupart, s'inquiètent surtout de troubles de la mémoire récente. Mais seulement 10% d'entre eux ont une authentique déficience», rassure le docteur Poncin-Lafitte, qui incite ces consultants à une plus grande activité, leur recommande des exercices mnémotechniques appropriés et parfois même un traitement pour une déprime naissante. Cela suffit souvent à stopper les troubles de la mémoire. Exemple de «gym-cerveau» afin de rétablir des «réflexes de rapidité perceptive» qui permettront de diminuer notablement les déficits dits «de mémoire récente»:

1. Regarder un ensemble de mots placés dans le désordre et identifier un maximum d'entre eux le plus rapidement possible.
2. Au cours de la lecture d'un journal, remarquer tous les mots qui contiennent trois lettres au choix, APE par exemple.
3. Découper dans un journal un texte de 20 lignes sans le lire, puis le recouper en dix parties que l'on mélange avant d'essayer de le reconstituer.

Cependant, le plus sûr moyen d'améliorer sa mémoire est encore de s'en servir. En retenant chaque jour le plus de choses possibles: des noms, des visages, des numéros de téléphone, des incidents, etc... et de prendre des notes sur les faits saillants de la journée. La mémoire visuelle existe, elle aussi.