

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 17 (1987)  
**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**

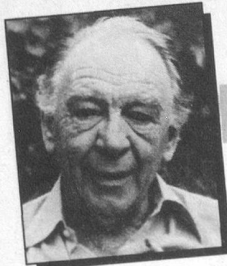
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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>**



JEAN V-MANEVY

## «Une génération sans tabac...»

...c'est à quoi les médecins français, sensibilisés au problème du tabagisme, souhaitent parvenir en donnant l'exemple et en se mobilisant eux-mêmes. Un sur trois des 150 000 médecins français fument tandis qu'en première année de médecine un étudiant sur deux est fumeur. Ailleurs qu'en France, certains pays comptent à peine 10% de médecins et paramédicaux fumeurs. Cinq cent vingt-sept médecins-cobayes français viennent de se prêter à une «méthode globale d'arrêt du tabac» préconisée par le professeur Gilbert Lagrue afin de mieux informer les «malades du tabac» et faire avancer les recherches. Ces médecins-cobayes fumaient quelque 25 cigarettes par jour depuis plus de dix ans. Quarante-cinq pour cent d'entre eux ont réussi à couper la cigarette. A l'«indispensable volonté», ils ont ajouté quelques «bons trucs»: chewing-gum à la nicotine, verre d'eau, objets à mordiller, psychothérapie et vie saine. Ainsi que toute médecine parallèle à laquelle l'ancien fumeur (même médecin) peut croire. Un échec ne doit pas faire désespérer, car la seconde tentative a de fortes chances d'être la bonne. Cette méthode globale, volonté + trucs, permet d'espérer 50% de succès. Un bon présage pour «1987, année anti-tabac» décrétée par l'OMS.

## La peau...

...un organe immunologique complet. Selon «Le Quotidien du Médecin», on est bien loin de la simple fonction de barrière qu'on lui assignait encore il y a quelques années.

## L'avion, c'est bon

Mieux, c'est recommandé, dit «Le Généraliste» de Paris rapportant les «Journées de gériatrie». C'est l'occasion, facile, de matérialiser un projet, de rencontrer de nouvelles personnes et de découvrir de nouveaux horizons. Le voyage est une remarquable thérapeutique pour ceux qui auraient tendance à se réfugier dans le passé et à négliger le présent. L'avion, moins fatigant que le train, l'auto ou le car, ne

présente que peu de contre-indications. Les médecins l'affirment. Ils recommandent cependant de faire un bilan médical avant de s'envoler. Prudence est leur mot d'ordre et les grands cardiaques seuls devraient s'abstenir. Ils recommandent d'éviter les déplacements par grandes chaleurs ou grands froids. Et ils insistent sur l'obligation impérieuse de se faire vacciner: grippe, tétanos, typhoïde.

## Femme, 77 ans et prix Nobel

Le Dr Rita Levi-Montalcini, née à Turin (Italie) en 1909 et devenue Américaine, partage avec son partenaire Stanley Cohen le prix Nobel de médecine 1986 pour sa découverte des facteurs de croissance des cellules nerveuses. Plus de quarante années de recherche qui ouvrent la voie à de nouvelles méthodes de traitement de la maladie de Parkinson (troubles moteur), de la maladie d'Alzheimer (désorientation) ou d'autres troubles liés au grand diabète.

## Maladies d'intellectuels...

...entraînées par les activités artistiques et littéraires. «La Semaine des Hôpitaux de Paris» énumère ces nouvelles maladies professionnelles. En premier lieu, ce sont les dystonies fonctionnelles des écrivains, en clair, la célèbre «crampe»; chez le guitariste, l'affaissement des doigts cubitiaux de la main droite; chez tous les gens de pupitre, ce sont le dos, les épaules et les doigts tordus, véritables «silicoses» des intellectuels. Graves pour les artistes qui en sont atteints, ces troubles ne sont pas pris en compte par l'assurance maladie.

## Fracture du «col»? Urgence

Une étude, menée à l'Hôpital de Southampton (Angleterre) et rapportée par le «British Medical Journal», révèle que sur 145 sujets (bien portants) ayant subi la réduction chirurgicale de la fracture du col du fémur, on a observé une bonne récupération à 3 mois chez les patients opérés dans un délai de 29 heures après l'accident. Mais la récupération a été nettement moins bonne chez ceux qui ont attendu 57 heures avant d'intervenir. Conclusion: en cas de fracture, toujours appeler les urgences de l'hôpital.

## La nature élimine les défauts génétiques...

...révèlent des chercheurs suédois qui étudient la stérilité féminine. Une femme fertile, qui ne suit aucune méthode contraceptive, n'a en effet que 15 à 20% de risque (ou de chance) d'être fécondée chaque mois, car la fécondation n'a pas lieu lorsque l'ovule présente certaines anomalies génétiques. Une telle «non-fécondation naturelle» est appelée «avortement divin» par les médecins choqués par la rigueur des positions anti-contraceptives du Vatican.

## L'hyperhydrose...

...(dysfonction de la sudation) gêne bien souvent la vie: mains moites, cahiers tachés, travail de secrétaire gâché, mauvaise odeur des pieds, etc., (12% de la population). Le Dr Philippe Desnos de Caen, généraliste passionné d'électronique, a adapté un matériel à un procédé découvert dès 1952 aux Etats-Unis: ionisation des extrémités placées dans des bacs-électrodes remplis d'eau du robinet et traversés par un courant continu (20 à 25 milliampères), aux effets «souvent spectaculaires» dès la 4<sup>e</sup> séance, confirmés de multiples publications anglo-saxonnes. Seules contre-indications: les stimulateurs cardiaques et la grossesse. «Le Généraliste», qui rapporte cette réalisation caennaise, précise que cet appareil réservé au corps médical est commercialisé par la Société 12M, avenue de Bagatelle 2, 1400 Caen. (2850 FF.)

## Un dentifrice pour dents sensibles...

...au chaud, au froid, au sucre, etc. appelé Bocasan. Il a été mis au point par Difacooper-Bocasan, filiale française des laboratoires américains Oral-B. Composé d'un produit naturel, l'hydroxyapatite, principal constituant de l'émail, le dentifrice Bocasan empêche les agressions douloureuses alors qu'aucune lésion apparente (carie) n'existe. «Le Quotidien du Médecin» rapporte les conclusions du Dr M. Folliguet sur l'efficacité de ce dentifrice: rémission complète de la douleur dans 75% des cas après son utilisation pendant 8 semaines et allègement important de la douleur dans 93% des cas.

## Autogreffe contre leucémie

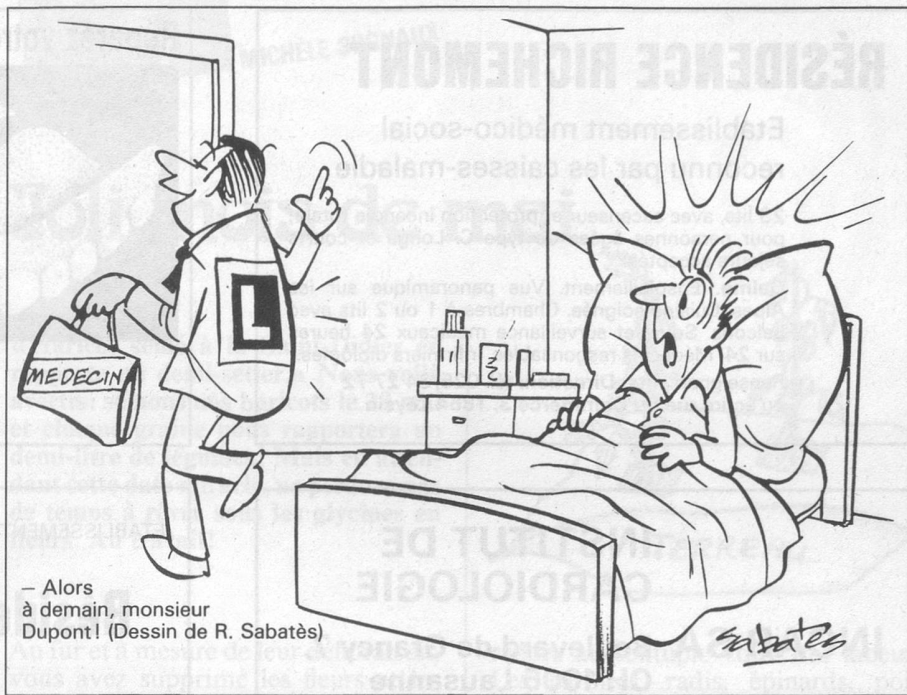
Cette thérapie expérimentale consiste à transplanter sa propre moelle osseuse au patient après que celle-ci ait été traitée avec des anticorps sur mesure. «Très encourageant», dit le D<sup>r</sup> Edward D. Ball de l'École de médecine Dartmouth de Hanover, dans le New Hampshire (Etats-Unis). «Nous sommes parvenus à la survie prolongée de patients qui auraient autrefois rechuté.»

## Les odeurs...

...d'insecticides, produits ménagers, fumée de cigarette, gaz d'échappement des voitures, etc. déclencheraient des crises d'asthme, selon le «Journal of the American Medical Association» (JAMA). Sur 57 asthmatiques examinés, en réaction parfois sévère à ces odeurs, les chercheurs américains ont découvert que certains d'entre eux étaient dépourvus d'odorat! Ils en ont déduit que, la perception olfactive n'étant pas en cause, la réaction aux odeurs pourrait être secondaire à des réactions survenant dans la muqueuse bronchique, soit par effet irritant direct, soit par réaction immunologique, ou par réflexe local.

## Porteurs de sonde vésicale, ceci vous intéresse!

Un infirmier suisse vient à votre aide avec son invention, le SUB'HANDI-CAP. L'équipement qu'il a mis au point facilite grandement l'utilisation de la sonde vésicale aussi et surtout dans une situation ambulatoire; ce dispositif remplace avantageusement tous les moyens gênants et précaires employés jusqu'à présent pour maintenir le sachet plastique «Uriflac» destiné à recueillir le liquide. Pour tous renseignements, veuillez vous adresser à Marcel Karrer, retraité, 1961 Arbaz (tél. 027/38 39 20).



— Alors à demain, monsieur Dupont! (Dessin de R. Sabatès)

## Ligues de la santé!

### Centre de prévention

On nous écrit:

Notre objectif est de prévenir les maladies et de promouvoir la santé. On s'interroge beaucoup, depuis une dizaine d'années, sur la relation entre l'état de santé et les habitudes de vie.

En effet, dans nos pays, par exemple, nous mangeons souvent trop gras, trop salé et trop sucré, mais pas toujours de manière équilibrée. Nous menons une vie stressée et nous ne nous dépensons pas assez physiquement. Ces divers déséquilibres sont reconnus comme facteurs de risques de divers troubles et maladies, en particulier les maladies cardio-vasculaires. Alcool et fumée si présents dans nos vies n'arrangent pas cet état de choses.

Le but de la prévention n'est nullement de supprimer graisses, sucres, sel et alcool. Un bon verre de vin, une bonne pâtisserie restent un plaisir qu'il est bon de s'offrir de temps en temps.

Il ne s'agit pas non plus de changer radicalement notre rythme de vie.

Cependant certaines de nos habitudes provoquent à long terme des déséquilibres qui peuvent être responsables de divers troubles. Il vaut donc la peine de prendre le temps d'observer ces habitudes et de les modifier un peu. A cet effet nous proposons des cours de:

### Alimentation

- **Alimentation équilibrée:** théorie générale des besoins de l'organisme plus une démonstration-dégustation de mets légers et équilibrés
- **Ateliers pratiques:** comment préparer les poissons, les céréales et légumineuses (lentilles, etc.), comment diminuer les sucres, les petits-déjeuners, etc.
- **Cours maigrir**
- Consultations individuelles

**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.





## RÉSIDENCE RICHEMONT

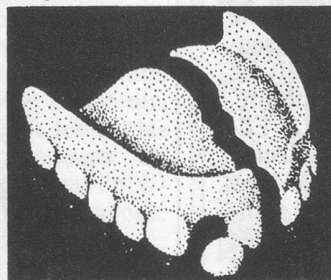
Etablissement médico-social  
reconnu par les caisses-maladie

23 lits, avec ascenseur et protection incendie totale;  
pour personnes âgées de type C. Longs et courts  
séjours acceptés.

**Calme.** Ensoleillement. Vue panoramique sur les  
Alpes. Cuisine soignée. Chambres à 1 ou 2 lits avec  
balcons. Soins et surveillance médicaux 24 heures  
sur 24. Médecins responsables, infirmiers diplômés.

Renseignements: **Direction**, tél. 025/34 27 72  
ou écrire **rue du Commerce 3, 1854 Leysin**

## Réparez votre dentier vous-même!



– impeccable  
du point de vue technique  
et durable!  
Indispensable  
pour les voyages  
et pendant les vacances.  
Pour votre sécurité!

### BONYPLUS®

Dans les pharmacies et les drogueries.

## INSTITUT DE CARDIOLOGIE

**INCAR SA** Boulevard de Grancy 7,  
CH 1006 Lausanne

### Cœur et circulation investigations cardiovasculaires non invasives:

- Electrocardiogramme de repos, d'effort (ergométrie)
- Electrocardiogramme continu sur 24 heures (Holter)
- Phonomécanographie, échocardiographie, Doppléréchocar-  
diographie, enregistrement continu de la tension artérielle  
sur 24 heures
- Oscillométrie, Doppler vasculaire périphérique, pléthymo-  
graphie
- Contrôle des prothèses valvulaires et de pace-makers.

Sur rendez-vous: ☎ 26 31 31.

Urgences: ☎ 26 25 15.

Trolleybus N° 2 (arrêt Closelet), N° 1 (arrêt  
Epinettes), métro (arrêt Montriond). Parking  
souterrain à disposition.

ÉTABLISSEMENT MÉDICO-SOCIAL POUR PERSONNES ÂGÉES

## Résidence « Les Thuyas »

Infirmières diplômées, veilleuses

Cuisine soignée, régimes sur demande

Etablissement familial de 18 lits

Chambres à 1 et 2 lits

Reconnue par les assurances

Joli cadre de verdure, grand jardin

Banlieue lausannoise, bus No 5

Direction:

Mme M. J. Brugger

Médecin: Dr Jalanti

1066 Epalinges

Chemin des Geais 3

Tél. 021/32 07 78

# CRÉDIT FONCIER VAUDOIS



**CAISSE D'ÉPARGNE CANTONALE**  
garantie par l'Etat

**A vous tous de 60 ans  
révolus et plus  
nous offrons  
un taux d'épargne  
spécial**

**CRÉDIT FONCIER VAUDOIS**  
**CAISSE D'ÉPARGNE CANTONALE**  
garantie par l'Etat

Union des banques cantonales



## ARTHROSE

Qu'est l'arthrose? Y a-t-il un chemin de guérison?

Demandez notre documentation  
contre Fr. 1.— en timbres-poste.

Droguerie Cl. ROGGEN  
1564 DOMDIDIER  
☎ (037) 75 15 25.

Produit thérapeutique naturel.

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_

NPA/Lieu \_\_\_\_\_

AI



MICHÈLE SUGNAUX

## Relaxation

- apprendre à se relaxer dans toute situation de la vie quotidienne, à récupérer après un moment d'activité stressante.

## Gymnastiques douces

- apprendre de bonnes habitudes de mouvement. Différentes formes de gymnastiques adaptées à différents besoins (stretching, gym douce, gym dans l'eau et au sol pour rhumatisants).

## Consultations pour diabétiques

- avec une spécialiste, sur rendez-vous.

## Unité mobile de dépistage

- 3 examens (radiophotographie, contrôle tension artérielle, diabète) une fois par an le camion passe dans la région.

## Pour toute information supplémentaire

- téléphonez au 51 51 94; à partir de novembre 1987, tél. 921 51 94, le matin. (Adresse du Centre: chemin du Verger 1, 1800 Vevey).

## Aïe! mon genou! Aïe! ma hanche!

Lorsque l'arthrose sévit au niveau des membres inférieurs, chaque déplacement devient douloureux. Dans ces moments, on sait très exactement combien il y a d'escaliers de la cave au grenier!

Que fait la médecine en pareille circonstance? Et la chirurgie, peut-elle réparer, remplacer, soulager?

Les prothèses de la hanche sont largement utilisées depuis plusieurs décennies. Quant à celles du genou, elles s'imposent, à la grande satisfaction des chirurgiens et de leurs patients.

Pour en savoir davantage, participez à la

**Conférence du Dr P.-F. Leyvraz, chef de clinique, Hôpital orthopédique de la Suisse romande à Lausanne:**

**«Rhumatismes des membres inférieurs et prothèses»**

**Jeudi 14 mai, à 20 h 15**

**au grand auditoire du CHUV.**

Cette conférence publique et gratuite fera suite à une brève assemblée générale statutaire de La ligue vaudoise contre le rhumatisme.

## Joli mois de mai

«Haricot semé à la Saint-Didier en rapporte un demi-setier.» Nous voilà avertis: semons nos haricots le 23 mai et chaque graine nous rapportera un demi-litre de légumes! Mais en attendant cette date miracle, ne perdons pas de temps à rêver sous les glycines en fleurs. Au travail!

Au fur et à mesure de leur défloraison, vous avez supprimé les fleurs et les tiges des bulbeuses printanières. Laissez encore jaunir le feuillage, puis arrachez oignons et feuillage à la triandine. Pour leur permettre de reconstituer leur réserve en éléments nutritifs, mettez en jauge dans un coin du jardin. Dans quelques semaines, le feuillage restant se détachera sans effort: ce sera le bon moment pour encaver vos bulbes.

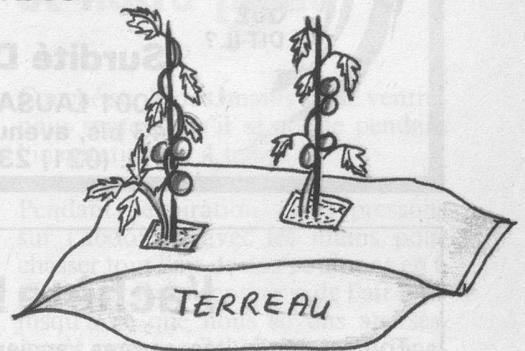
Dès la mi-mai, alors que les gelées ne sont plus à craindre, vous pourrez mettre en place les rhizomes de dahlias, les oignons de bégonias et de glaïeuls. Avant la plantation, pensez à les protéger des maladies et parasites en les saupoudrant de soufre ou d'insecticide.

## Les balcons fleuris

Mai annonce également les premiers traitements aux rosiers, la taille, après floraison, du forsythia, du lilas, la mise en place des tagètes, œillets d'Inde, pétunias, soucis, pois de senteur, capucines, etc., ou leur semis en pleine terre. C'est aussi le mois des balcons et des terrasses fleuris de géraniums, de calcéolaires, de petits phlox. N'oubliez pas d'aménager un coin «herbes aromatiques» en semant ou plantant du laurier, du thym, du romarin, du basilic, de la sauge, de la menthe, du persil, de la ciboulette.

## Tomates en sac

Vous avez eu tout le mois d'avril pour bien préparer la terre de votre potager. Il est temps de lui demander de vous



rendre au centuple votre dur labeur. Les carottes, radis, épinards, pois continuent de se semer. Pour les choux, selon les variétés, vous procéderez soit au semis, soit au repiquage. Pour éviter le grand boum de la cueillette — à moins que vous n'ayez un congélateur — semez vos haricots en deux ou trois fois, à quinze jours d'intervalle.

Dans la seconde quinzaine du mois, vous pourrez repiquer les plantons de tomates. Mettez également en place leur tuteur, après les avoir désinfectés au sulfate de cuivre. Afin de protéger vos tomates des parasites, nouez de manière très lâche un fil de cuivre à leur pied.

Si vous voulez planter des tomates sur votre balcon, adoptez la technique des Anglais. Découpez des ouvertures rectangulaires et repiquez les plants. Pour savoir quand les tomates ont besoin d'eau, il vous suffira de poser une feuille de journal sur la surface: si elle s'humidifie, vos plants n'ont pas besoin d'eau.

## Les plantes d'intérieur

Pour autant qu'elles ne soient pas exposées en plein soleil, la plupart des plantes d'appartement aiment le plein air. Tout à la fin du mois, vous pourrez sortir les philodendrons, les asparagus, les misères, les azalées (enterrées avec leur pot dans un lit de tourbe), les clivias, etc.

Tout en évitant le détrempage, arrosez-les abondamment et faites un apport d'engrais à demi-dose.