

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 25 (1995)  
**Heft:** 7-8

**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:** 17.03.2025

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

le médecin ait le temps de se montrer suffisamment convaincant pour que ses conseils soient entendus et retenus. Le sujet le plus simple, mais le plus difficile, est celui de l'alimentation quand on voyage sous les tropiques.

La façon de se nourrir doit être la préoccupation constante avec une idée fixe à ne jamais détacher de l'esprit: hors d'Europe occidentale, la nourriture est dangereuse. C'est elle qui est responsable de la diarrhée. Une enquête menée auprès des voyageurs suisses en Afrique de l'ouest, a révélé que 40% d'entre eux avaient été terrassés par ce grave trouble intestinal. Alors qu'il est si facile à éviter si... l'on ne boit que du thé ou de la bière bien fermentée; si l'on ne mange aucune crudité, mais des fruits que l'on pèle (oranges, bananes); aucune viande rouge ni saignante, mais bouillie ou grillée; pas de charcuterie, de salades, d'œufs s'ils ne sont pas durs; rien que l'on achète dans la rue. Il faut résister à l'eau qui jaillit, fraîche et claire, d'une fontaine publique. Elle est sûrement aussi dangereuse que du poison.

Personne n'est à l'abri de la fameuse «tourista». On doit toujours exiger que la bouteille d'eau minérale soit décapsulée juste avant d'être servie, et les mêmes précautions doivent être prises, aussi bien dans la salle à manger d'un cinq étoiles que dans la rue, en ce qui concerne viandes rouges, légumes et boissons. Il faut veiller au moindre détail.

Par exemple, on va prendre un whisky au bar le plus huppé de Calcutta, mais on le boira sec, sans glace, car on ignore à partir de quelle eau ont été fabriqués les glaçons. On ignore si les mains du serveur qui les a manipulés sont propres.

## Même en avion

L'OMS a signalé une épidémie de diarrhée chez les 150 passagers d'un très luxueux vol transatlan-

tique. Les voyageurs avaient été contaminés par une salmonellose introduite dans une mayonnaise accompagnant la langouste. L'enquête a révélé que la contamination avait eu lieu dans les cuisines d'un traiteur industriel français dont l'un des employés avait oublié de se laver les mains en revenant des toilettes. Que faire en avion pour éviter un tel sort? Ne jamais manger de mayonnaise ou de crème à base d'œufs. L'œuf est le véhicule idéal pour la salmonellose.

A terre, on n'oubliera jamais non plus que légumes crus, viandes mal cuites ainsi que légumes et fruits sont les vecteurs de la typhoïde et de l'hépatite B (plus de 4 millions de cas par an).

Le paludisme, maladie contre laquelle il n'existe pas encore de vaccin comme pour la fièvre jaune, est rampante en Asie et en Afrique. Elle représente une menace pour plus d'un milliard d'hommes et de femmes. Elle en infecte 400 millions tous les ans et en tue plus de 2 millions.

C'est une maladie à laquelle les voyageurs doivent penser sans arrêt. Il existe d'excellents antipaludiques, encore faut-il que le voyageur suive rigoureusement les conseils de son médecin car la prise de ces médicaments exige une grande rigueur avant, pendant, et après le voyage. Il convient également de se munir de bombes insecticides pour repousser les moustiques vecteurs de la maladie, même sous la meilleure des moustiquaires.

C'est à la fois avec le généraliste et le pharmacien que l'on décide de ce que l'on doit emporter dans la trousse de voyage. Par exemple: ions d'argent germicides pour la purification de l'eau, répulsifs des moustiques, crèmes solaires, aspirine, antimal des transports... Peu de produits mais bien ciblés.

Jean V.-Manevy

## Nouvelles médicales

\* **Vive le chocolat** écrit un chimiste du cerveau de l'Institut français de la recherche médicale, le Dr Jean-Marie Bourre, dans la «Diététique de la Performance», Editions Odile Jacob, Paris. Les Américains en consomment 3 kilos par an, les Français 5 kilos et les Suisses 9 kilos. Stimulant, le chocolat calme les anxiétés.

\* **Le chromosome X** fragile, détecté dans une goutte de sang de la mère, annonce, avant la naissance du bébé, le risque d'un retard mental. Ce test, d'invention franco-néerlandaise, trouble les consciences: a-t-on le droit d'interdire la vie à un être qui risque de ne pas être «normal»?

\* **Le thé vert** a une action préventive sur les maladies du foie et du cœur, révèle une étude japonaise publiée par le «British Medical Journal». Cette infusion peut également protéger les cellules du foie, prévenir les cancers de l'œsophage et de la peau, agir sur les graisses et les radicaux libres.

\* **Congestion cérébrale:** dans deux ans, un médicament isolera les régions privées d'oxygène et réduira de moitié la partie du cerveau endommagée s'il est administré dans la demi-heure qui suit l'attaque. Cette arme, réservée à la médecine d'urgence, augmente les chances de survie et réduit les séquelles.

\* **Le bon moment** pour prendre un médicament – avant, pendant ou après le repas? C'est au médecin de le préciser car, de ce moment dépend l'efficacité du comprimé, sa tolérance par l'organisme. Et aussi ses effets sur l'alimentation et l'action des vitamines.