

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 31 (2001)
Heft: 2

Rubrik: Conseil santé : le tai-chi pour tous les âges

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

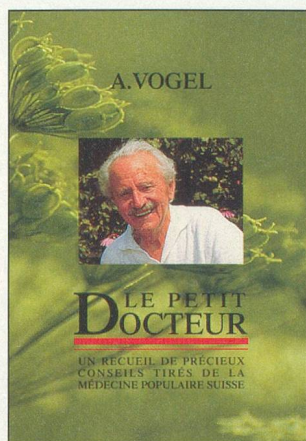
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 26.11.2024

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

La forme à la page

Certains livres se révèlent de précieux guides pour tout ce qui concerne la santé et la forme. En voici une sélection.



Médecine populaire

Unique en son genre, *Le Petit Docteur* (aux éditions Vogel) est un livre pour la maison et la famille, où l'on trouve tout ce qui concerne la nature et la santé. Cet ouvrage est la somme de la longue existence du célèbre naturopathe Alfred Vogel, né en 1902 et décédé en 1996, la somme de son expérience pratique de la nature et de ses vertus curatives. Les chiffres sont éloquentes: depuis sa première parution en 1952, cet ouvrage réputé a été traduit en douze langues et s'est vendu à plus de deux millions d'exemplaires. Il vient d'être réédité dans une version entièrement revue et corrigée, avec de nombreuses illustrations et une présentation soignée. Le contenu de ce recueil de précieux conseils tirés de la médecine populaire suisse est également disponible sous forme de CD-Rom.

Premiers secours

Souvent, un geste tout simple peut sauver une vie, limiter les conséquences d'une blessure. Encore faut-il le connaître, et avoir le réflexe de

l'exécuter dans les bonnes circonstances. L'Alliance suisse des samaritains a eu l'excellente idée de publier un petit *Guide pratique des premiers secours*. Par ailleurs, une bonne place y a été accordée aux interventions d'ordre homéopatique. Ce guide se décline en plusieurs chapitres: premiers secours; comment se soigner soi-même; comment utiliser les remèdes homéopatiques. Il est complété d'une précieuse et utile liste des quarante unitaires homéopatiques de premiers secours. Votre pharmacien pourra vous le fournir, ou du moins vous indiquer comment l'obtenir.

Combattre la migraine

Souffrir de migraines et de maux de tête, cela peut devenir un désagrément chronique difficile à supporter. Mais pour avoir une chance de s'en libérer, encore faut-il comprendre comment ces maux se déclenchent, quels en sont les causes et les mécanismes. Membre de l'Association Kousmine internationale, Elisabeth Sambian-Noël a consacré un ouvrage à ce problème, intitulé *Maux de tête et migraines: quel casse-tête!* (aux éditions Jouvence). Cet ouvrage demeure accessible à tout lecteur soucieux de percer les mystères des céphalées, qui sont de types très divers, afin de choisir les thérapies et les produits les plus efficaces.

G. N.

LE TAÏ-CHI POUR TOUS LES ÂGES

La mobilité est aussi nécessaire à une bonne qualité de vie que bien manger et bien dormir. C'est grâce à la mobilité que nous pouvons voyager, explorer des lieux nouveaux, mais aussi faire nos courses, rencontrer d'autres gens, utiliser les transports publics, se déplacer dans sa maison ou dans sa chambre. On sait aussi que la perte de mobilité favorise l'isolement social – ce qui est mauvais pour le moral – et augmente le risque de chutes, avec pour conséquence des douleurs, voire une fracture.

Il y a plusieurs manières de rester mobile en vieillissant: être forcé de se déplacer tous les jours; monter à pied au lieu de prendre l'ascenseur; faire des exercices chez soi; traiter ses douleurs lorsqu'elles sont handicapantes; participer à un groupe de

gymnastique; participer à un groupe de taï-chi.

Le taï-chi est une technique douce associant équilibre et concentration, favorisant le bien-être. Elle est particulièrement adaptée aux personnes âgées souffrant de troubles de l'équilibre, elle est aussi plus efficace que le renforcement musculaire pour prévenir les chutes. On ne lui connaît aucune contre-indication médicale importante. Alors, pourquoi ne pas essayer? Il y a certainement un cours accessible dans votre quartier, avec en plus la probabilité de vous y faire des amis. Renseignez-vous.

D^r F. Loew
Poliger, rue des Bains 35
1205 Genève
Tél. 022/809 82 11

Conseil santé