Les conseils du médecin

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **7 (1977)**

Heft 3

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

LES CONSEILS DU MEDECIN

Pour rester jeune...

Si vous avez tendance à prendre du poids, attention !
Pas seulement pour garder la ligne svelte de votre jeunesse, mais parce qu'un corps trop lourd et gras donne du travail supplémentaire à votre cœur, et ceci pour plusieurs raisons.
La teneur en graisse augmentant dans le sang, celui-ci est moins fluide, et le dépôt de graisses dans les parois des vaisseaux les rétrécit, ce qui rend la circulation plus difficile.
Avec l'âge, et souvent à cause de douleurs, rhumatismales ou autres, on a tendance à se déplacer moins volontiers, on reste plus longtemps dans son fauteuil après les repas, on somnole, on s'engourdit.
Il faut réagir, car en faisant moins d'exercice on consomme moins d'énergie, et on prend du poids inévitablement. Il ne faut pas craindre de sortir par tous les temps, donc chaque jour, hiver comme été. Ce n'est pas ainsi qu'on prend froid, c'est au contraire en prenant rarement l'air, car alors il suffit d'un rien pour attraper un rhume ou une bronchite, quand ce n'est pas une pneumonie.
L'arthrose, même douloureuse, ne doit pas être un oreiller de paresse ; il faut, autant que possible, s'efforcer de ne pas en tenir compte, et marcher, bouger, faire de la gymnastique, afin de ne pas s'ankyloser.
On dit volontiers qu'on a l'âge de ses artères, mais comment savoir au juste où en sont nos artères ? Je dirais plutôt qu'on a l'âge qu'on mérite, et que, pour rester jeune, il faut le vouloir, coûte que coûte, patiemment, et courageusement.

Dr Dé

Le contrôle des médicaments

Les médicaments sont une « marchandise d'un caractère particulier ». Leur mise au point, leur production et leur distribution imposent des obligations spéciales tant à l'industrie chimique qui les fabrique qu'à l'autorité de contrôle.
Les efforts qui sont en cours dans le monde entier pour garantir au maximum l'innocuité des médicaments ne datent pas d'aujourd'hui.
C'est en 1140 que le roi Roger de Sicile a promulgué la premère loi du Moyen Age sur les médicaments. En 1231 l'empereur Frédéric II de Hohenstauffen a édicté pour le royaume de Sicile une ordonnance sur les médicaments, en réalité un véritable code qui protégeait la population contre les abus de la noblesse féodale, du clergé et des fonctionnaires. Cette ordonnance a servi de modèle à bon nombre d'autres lois en la matière.
L'étape suivante fut la publication, sous l'estampille officielle, de registres spécialisés dont tous les fabricants de médicaments et de moyens thérapeutiques existants étaient tenus de respecter les prescriptions. Au XVIe siècle, ces registres prirent le nom de « pharmacopée ». Aujourd'hui encore, celles-ci sont rigoureusement mises à jour parallèlement à l'élaboration et à l'application de législations nouvelles sur les exigences requises pour l'enregistrement officiel de nouveaux médicaments.

POUR VOUS, AINÉS

Passez deux semaines merveilleuses en GRÈCE (du 23 avril au 7 mai 1977, à TOLON, dans le sud du Péloponnèse) et profitez de notre offre exceptionnelle :

Prix normal Fr. 1230.— RÉDUCTION 3e AGE Fr. 397.—

NOTRE PRIX SPÉCIAL à votre intention Fr. 833.—

Votre HOTEL : Hôtel DOLFIN, 2e catégorie, ouvert en 1976, directement sur la plage.
Il est géré par une famille entière dont chaque membre y travaille. Les chambres sont assez grandes, propres et ont bain/WC, balcon, la plupart « vue mer » latérale. « Barbecue et soirée poissons » organisées par l'hôtelier.

Notre prix comprend :
— le vol Genève-Athènes et retour en avion de ligne, classe touriste ;
— la franchise de 20 kg. de bagages ;
— les transferts en car spécial aéroport-hôtel et retour et une excursion d'une journée ;
— le logement en chambres doubles et en demi-pension (petit déjeuner et un repas principal) ;
— l'assistance d'une INFIRMIÈRE DIPLOMÉE et celle de notre correspondant ;
— le service et les taxes (sans les boissons).

Je, soussigné(e) **m'inscris pour le voyage spécial AINÉS** / désire recevoir le programme détaillé du voyage spécial AINÉS.

NOM : _____ **Prénom :** _____

Adresse : _____ **No postal et localité :** _____

Signature : _____

A retourner sans délai (car le nombre d'inscriptions est limité) à

Tourisme Pour Tous SA

15, rue Haldimand - 1003 LAUSANNE - Tél. (021) 20 20 51