Les conseils du médecin : ces maudites varices

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 7-8

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

Ces maudites varices

Qui dit « varices » dit « maladie » variqueuse, ou plus exactement « constitution » variqueuse. En effet, une varice qui se manifeste est rarement unique ; d'autres ne tardent pas à apparaître. Au début, un traitement conservateur est indiqué, surtout si les varices sont indolores. On utilisera des pommades à base de produits fluidifiant le sang et d'autres qui agissent en fortifiant les parois veineuses. Mais il ne faut pas attendre de ce traitement des résultats spectaculaires ; les varices ne disparaîtront pas ; elles diminueront peut-être, et dans le meilleur des cas, elles se stabiliseront.

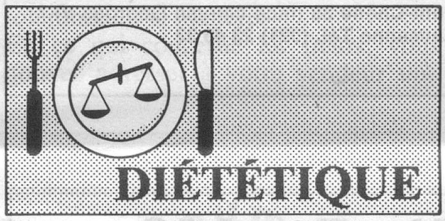
En plus de ce traitement par applications régulières de pommades, il faut respecter certaines règles très utiles : marcher le plus possible, non pas sur du béton ou du macadam et seulement à plat, mais en terrain irrégulier. Il devient de plus en plus difficile, il est vrai, de trouver des chemins remplissant ces conditions, mais il reste encore, pas trop loin des agglomérations, des chemins qu'il suffit de découvrir et qui permettent des promenades aussi agréables que bénéfiques.

Bien sûr, chacun ne dispose pas du temps nécessaire à ces promenades, d'autant plus qu'elles doivent être quotidiennes. Il reste alors un traitement facile à suivre : des douches de 15 à 20 secondes chacune, sur les jambes, en alternant eau très chaude et eau très froide, et ce durant 4 à 5 minutes. La peau devient rouge et la circulation est stimulée.

Cependant, si les varices sont douloureuses et provoquent une lourdeur pénible des jambes, des crampes nocturnes, des sensations de brûlure, il ne faut pas hésiter à consulter un médecin. Celui-ci pourra, soit scléroser les veines dilatées, soit opérer, selon la gravité du cas.

Si vous croyez avoir des varices en apercevant une petite veinule à peine visible, ne décidez pas qu'il faut intervenir immédiatement pour éliminer cette petite chose inesthétique. Une opération, et même des injections sclérosantes, ne sont pas à pratiquer à la légère ; elles comportent certains risques. Il ne faut pas qu'une question d'esthétique soit seule déterminante pour une intervention ; tout médecin sérieux vous le confirmera. Quant à ceux — rares heureusement — qui ne le sont pas et font passer leur intérêt avant celui de leurs patients, ce n'est pas le lieu ici d'en parler, mais n'oubliez pas que votre santé est votre bien le plus précieux et qu'il convient de le défendre.

Dr Dé



« Café complet »

De temps en temps, vos repas du soir se composent de café au lait et de tartines. Cette solution est bien pratique. Elle plaît aux personnes seules. Vous vous demandez si ce type de repas est acceptable sur le plan de l'équilibre alimentaire.

Café au lait... ou lait aromatisé ?

Une boisson composée de café mélangé à du lait n'est pas indiquée pour le soir. Le café comme le thé sont des boissons excitantes qui nuisent au sommeil. A petites doses, ces boissons ont un rôle de « remontant » appréciable le matin pour chasser le sommeil et après le repas de midi pour vaincre la somnolence. Elles activent aussi le travail de l'estomac et facilitent la digestion à ce niveau. Mais, prises le soir, leur effet excitant sur le cœur et les nerfs provoque presque toujours un sommeil agité, donc moins profond et moins réparateur.

Il semble raisonnable de choisir plutôt du café décaféiné ou de la chicorée qui aromatisent agréablement le lait sans présenter les inconvénients du café.

Valeur alimentaire de ce type de repas

Un repas bien équilibré se compose de tous les éléments nutritifs nécessaires, c'est-à-dire : protéines de la viande, du poisson, de l'œuf ou des produits laitiers (lait et fromage) ; glucides du pain, des pommes de terre, des pâtes, du riz ou des légumes secs ; vitamines, minéraux et cellulose en provenance des légumes, des salades et des fruits.

Lorsque vous mettez au menu de votre « café complet » — un bon bol de lait (environ ¼ litre de lait) ; deux tranches de pain (80 à 100 g) ; une portion de fromage ou de viande séchée ; un peu de miel, confiture ou beurre — il manque à votre repas des fruits frais utiles pour leur apport en vitamines C, cellulose et minéraux.

Même si vous disposez de délicieuses confitures faites à la maison avec les fruits du jardin, vous ne consommez pas un produit qui a la même valeur alimentaire que les fruits frais. La confiture contient une grande quantité de sucre, environ 70 % contre 10 à 15 % dans les fruits frais. De ce fait, elle est une excellente source d'énergie et trouve mieux sa place au déjeuner pour « recharger les batteries » après le jeûne de la nuit.

Le soir, il serait bon de compléter votre repas de tartines par un dessert fait de fruits frais entiers, d'oranges, fraises, pêches en salades, ou bien encore pommes et poires râpées mélangées à du yoghourt ou du séré. De temps en temps, une compote peut remplacer le fruit frais.

La banane n'est pas un fruit riche en vitamines C. Sa composition est voisine de celle de la pomme de terre. Elle risquerait de faire double emploi dans un repas déjà pourvu en féculents sous forme de pain. Il est donc préférable de la consommer en fin d'un repas qui comprendrait une crudité en entrée et un plat de légumes cuits pour accompagner la viande.

Un repas composé de lait, fromage, pain et fruits est tout à fait acceptable sur le plan de l'équilibre alimentaire.

« Café complet » et équilibre alimentaire de la journée

Certes, un bon bol de lait apporte autant d'éléments nutritifs indispensables que 50 g de viande ou d'œuf, mais cette quantité n'est suffisante pour le soir que dans la mesure où votre repas de midi se composait déjà d'un peu de viande, de poisson (50 à 80 g) ou bien encore d'un gros œuf.

De même, s'il est normal que le repas du soir soit davantage fourni en aliments féculents (pain dans le cas du « café complet »), ceci implique que vous avez déjà servi un plat de légumes verts au repas de midi.

G. Osinga, diététicienne