Conseils médicaux : précautions à prendre en hiver

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **15 (1985)**

Heft 1

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

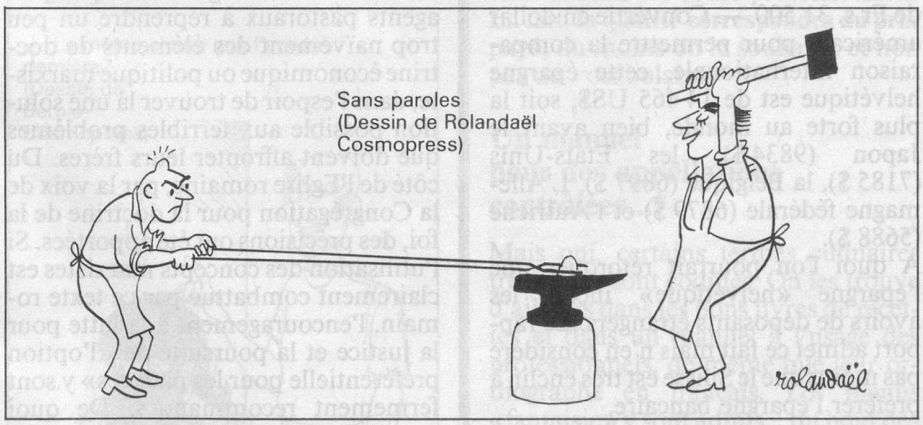
Conseils médicaux

Précautions à prendre en hiver

L'organisme humain supporte mal les températures extrêmes, et particulièrement la personne âgée tolère mal le grand froid ou la grande chaleur. Elle est sensible au froid parce que son organisme a plus de difficultés à se réchauffer par rapport à la température extérieure. En outre, pour certaines d'entre elles, la graisse sous-cutanée a fondu. De ce fait, il lui manque cette protection contre la déperdition calorique. D'autre part, ses muqueuses, qu'il s'agisse de la gorge, du pharynx ou des bronches, sont plus fragiles. De ce fait, elle est alors plus exposée aux infections et aux inflammations de toutes sortes qui peuvent survenir pendant l'hiver qui est, d'après la définition du Larousse, la plus froide des quatre saisons, la plus humide aussi. Quelles précautions faut-il prendre? Il y a bien évidemment le problème du chauffage; il faut veiller à ce que l'appartement bénéficie d'une température supportable afin que l'individu se sente à l'aise. Il ne doit ressentir ni le froid, ni une chaleur excessive. Surchauffer l'appartement pendant l'hiver est mauvais, car la différence de température, lorsque la personne sort de chez elle, est particulièrement ressentie; le passage brutal du chaud au froid est mauvais. Il en est de même pour l'habillement; il faudra s'habiller intelligemment pour ne pas ressentir le froid. S'habiller trop chaudement n'est pas sain non plus, car la transpiration mise en contact avec le froid de l'extérieur n'est pas bonne. Lorsqu'on est âgé, tout est affaire de mesure sans excès. Il n'est pas bon de conserver une source de chaleur dans son lit pendant la nuit à l'aide d'une bouillotte; car le contact direct avec les pieds peut entraîner une plaie ou une brûlure qui guérira mal, surtout si la personne concernée souffre de troubles circulatoires. Alors, les plaies se refermeront mal ou pas du tout. Donc, si l'on a froid aux pieds pendant la nuit, il est préférable de porter des chaussons au lieu de s'appliquer directement une bouillotte.

Les bronches étant particulièrement sensibles aux infections, au 3e et au 4e âges, il est souhaitable de se faire vacciner contre la grippe. Néanmoins, cette mesure a un certain nombre de contre-indications, et ce n'est qu'avec l'accord de son médecin-traitant qu'il faudra s'y soumettre.

Docteur X.



Sans paroles
(Dessin de Rolandaël
Cosmopress)

BIBLIOGRAPHIE

Daniel Wermus

L'Expérimentation animale en Suisse

Editions Payot, Lausanne

Traiter l'animal en tant qu'objet, matière à expérimentation, c'est rompre ce pacte fondé sur le respect de la vie: elle est aussi précieuse pour lui que pour nous. Le torturer au nom du salut de l'homme, c'est sombrer dans le spécisme qui n'est qu'une variante du racisme. Les statistiques parlent d'elles-mêmes: à chaque seconde, nuit et jour, au moins vingt animaux sont sacrifiés sur l'autel de la science. C'est un véritable holocauste. De quel droit l'homme se situe-t-il au-dessus des autres espèces? Daniel Wermus a mené une enquête aussi objective que détaillée. Il traite du cas de la Suisse dont l'importance de l'industrie pharmaceutique est mondialement connue. Puisse ce livre encourager la réflexion dans tous les pays concernés. (144 pages, Fr. 19.—) (Extrait de la préface du prince Sadruddin Aga Khan).

Jean-Jacques Dessoulavy

Les Divertissements de Matix

Editions Delta et Spes

Avec cet ouvrage, il s'agit de se divertir en s'exerçant au raisonnement mathématique juste et à l'expression correcte. A parcourir ces divertissements, on se prend au jeu de situations particulières, de recherches intéressantes qui intriguent et amusent. L'illustration de l'ouvrage, réalisée avec talent par J.-F. Jaquier, en ponctue les pages et permet de visualiser les données des divertissements. Rassurons les adultes anxieux de se trouver confrontés à la nécessité d'expliquer les réponses aux «colles» de Matix: ils trouveront dans ce livre toutes les solutions clairement expliquées. L'auteur est un méthodologue genevois de l'enseignement de la mathématique, aujourd'hui à la retraite.

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.