Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 16 (1986)

Heft: 11

Rubrik: Dernières nouvelles médicales

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

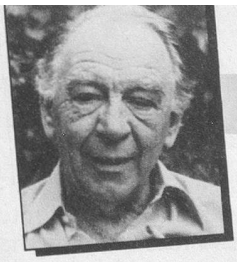
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

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



JEAN V-MANEVY

Identification plus sûre des groupes sanguins A, B et O...

grâce à des réactifs à base d'anticorps monoclonaux issus d'une cellule unique (lymphocyte) de souris et multipliée indéfiniment par le génie génétique. Indispensables lors des transfusions, ces réactifs étaient jusqu'alors d'origine humaine: prélèvement de donneurs bénévoles auxquels on avait injecté auparavant des antigènes extraits d'un groupe sanguin différent du leur. Appelée «Transclone», cette nouvelle race de tests «encore plus purs et plus fiables» sont le fruit de la collaboration entre l'Institut Pasteur et le groupe pharmaceutique français Sanofi.

Les épouses âgées...

... plus vulnérables au stress et aux maladies que les veuves ou les célibataires, révèle une étude portant sur 900 Américaines âgées de 65 à 93 ans. «Un grand nombre de ces femmes continuent à remplir leur rôle traditionnel au sein de la famille», explique Deborah B. Preston de l'Université de Pennsylvanie, responsable de ces recherches. «Elles s'occupent moins d'elles-mêmes que de leurs maris et de leurs familles, et ainsi négligent-elles leurs besoins essentiels». En d'autres termes, le dévouement n'est pas récompensé.

Café contre asthme

La caféine contenue dans deux tasses de café fort est aussi efficace qu'un médicament courant pour soulager les asthmatiques. Les chercheurs de l'Université du Manitoba à Winnipeg, qui publient cette révélation dans le «New England Journal of Medecine», soulignent toutefois que le café «ne doit pas remplacer les médicaments d'un traitement de routine, mais être considéré comme un produit de substitution à la théophylline, lorsque celle-ci fait défaut». La théophylline, couramment utilisée dans le traitement de l'asthme, est, comme la caféine, un bronchodilatateur qui permet aux asthmatiques de mieux respirer. Le pouvoir de la caféine sur l'asthme avait déjà été révélé par le médecin britannique Hyde Salter dès 1859. Mais l'étude canadienne est la première à établir scientifiquement que deux tasses de café fort font autant qu'un comprimé.

Eau contre asthme

«L'eau riche en magnésium peut être un adjuvant aux traitements de l'asthme pour diminuer la fréquence et la gravité des crises», déclare le professeur Zack Haddad, allergologue de l'Université de Californie. Pendant 3 mois, 20 malades des deux sexes présentant les signes cliniques de l'asthme, des antécédents familiaux, des réponses positives à des tests cutanés d'allergologie et un niveau élevé d'immunoglobulines spécifiques dans le sang, ont bu chaque jour au moins un litre d'eau thermale riche en magnésium. Comparés à un groupe témoin de 10 personnes qui n'en ont pas bu, ces malades présentaient, affirme le professeur Haddad «une amélioration qui peut être confirmée de façon significative lors de l'exploration des poumons».

Maladie et religion

«Le monde compte trente mille institutions sanitaires catholiques», déclare l'archevêque italien Fiorenzo Engelini, vice-président du «Ministère de la santé» du Vatican. Créé au début de l'année par Jean-Paul II, ce «Ministère» est chargé de coordonner l'activité des institutions qui se consacrent à l'assistance aux malades. «Un malade, assure Mgr Engelini, n'appartient à aucune religion ni parti politique.»

Semelles aimantées contre le mal de mer

Un médecin-acupuncteur des Sables-d'Olonne, le Dr Alain Dana, 34 ans, a mis au point des semelles de 3 mm d'épaisseur qui contiennent des petits aimants très puissants. Elles se glissent dans les chaussures et les aimants «provoquent une stimulation magnétique de certains points d'acupuncture de la plante des pieds permettant d'atteindre l'ensemble de l'organisme». Testées sur une centaine de plaisanciers et de marins-pêcheurs qui souffraient de malaises en mer, certains depuis 20 ans, «il n'y a pas eu d'échec» précise le fabricant, M. Hugues Grousseau, artisan-orthopédiste aux Sables-d'Olonne.

La cryochirurgie...

... technique opératoire utilisant le froid, a été employée pour la première fois à Marseille contre de graves troubles du rythme du cœur, dans le service de chirurgie cardiaque du professeur Yves Baille à l'Hôpital Sainte-Marguerite. Une sonde à congeler à moins 60° a été utilisée sur les parties nécrosées du cœur d'un malade de 38 ans, qui avait fait un infarctus dix ans auparavant et qui souffrait de tachycardies ventriculaires. Une application de 30 secondes a détruit les zones malades. «Le patient se porte bien depuis», affirment ses médecins.

Tonic breton

Une boisson à base d'eau de mer, d'algues, d'orange et de citron va être lancée, dès cet automne, par la Société Jacques Guichoux, de Carantec, dans le Finistère. Mis au point par le laboratoire brestois du CNRS, ce «tonic» s'adressera particulièrement aux sportifs parce que les sucres des fruits et les sels minéraux des algues et de l'eau de mer sont rapidement assimilables par l'organisme.

Douze mille transplantations de moelle osseuse...

... ont été effectuées dans le monde depuis l'avènement de l'énergie nucléaire, révèle le «Bureau international des transplantations» auquel sont affiliés 128 centres mis en alerte après la catastrophe de Tchernobyl. A Moscou, le meilleur expert américain, le médecin californien Robert Gale, est venu spécialement pour effectuer 19 greffes sur les quelque 35 irradiés sévères transportés depuis l'Ukraine. Le succès de ces transplantations dépend de deux facteurs critiques: la compatibilité tissulaire entre donneur et receveur, et «un équilibre très délicat entre les transfusions massives, l'alimentation intraveineuse et les antibiotiques pendant les semaines qui suivent la greffe». Les chances de trouver un bon donneur sont de 33% sur 20 000, 50% sur 60 000 et 90% sur 100 000. D'où la nécessité de créer d'immenses registres d'identité tissulaire.

J.-V. M.

Pas de retraite pour le cerveau

Tout comme une voiture, la mémoire se détériore si l'on ne s'en sert pas. La «Gym-Cerveau», mise au point par une équipe de chercheurs et de praticiens français permet de la garder, de la retrouver et même de l'activer. Une vraie résurrection, disent les aînés qui ont tenté l'expérience.

La nature a vu grand. Le cerveau humain compte assez de cellules pour durer trois siècles. Pourtant l'état de grâce ne dépasse guère la trentaine. Après? «L'intelligence cristallisée», soit l'ensemble des circuits nerveux mis en place dans la matière grise, demeure intacte. Elle peut même se développer jusqu'à un âge avancé. Des exemples: Chagall, Picasso et tant d'autres.

Mais non ce n'est pas l'âge!

Dès la cinquantaine (et même avant), hommes et femmes entonnent en choeur «j'ai la mémoire qui flanche...»
— J'ai des blancs... Ah, les noms propres... N'auriez-vous pas vu mes clés?
Votre cerveau est mal entretenu.
L'institut national de recherche pour la prévention du vieillissement – * INRPVC – à Paris publie des chiffres rassurants après bilan des ressources cérébrales de 1260 hommes et femmes (tous volontaires) entre 60 et 79 ans. Dans 60% des cas le cerveau est physiologiquement sain. S'il est ankylosé, son propriétaire ne peut s'en prendre qu'à lui-même.
Pour environ 20% des sujets, les perturbations sont liées à l'anxiété, ou une dépression d'origine psycho-affective. Une affectation organique cérébrale est suspectée dans 15% des cas et certaine dans 6% seulement.

Pourquoi «perd-on» la mémoire?

On ne mémorise que ce que l'on a bien vu, entendu, compris. Une mauvaise qualité de la perception est la cause principale des «troubles» de la mémoire. Or avec les années la vue, l'ouïe faiblissent, mais aussi nos systèmes de vigilance et de concentration. Mais ce n'est pas tout. Le pire est le manque de motivation. On ne retient pas ce qui ne nous intéresse pas.
Certes il faut faire un effort pour aimer l'existence après la mise à l'écart de la vie professionnelle, l'isolement social. Mais cet effort est indispensable pour secouer l'ankylose intellectuelle, ce brouillard de l'esprit.

Attention aux médicaments

Repli sur soi, anxiété, voire dépression? Attention, l'alcool est un poison pour les cellules nerveuses. Certains médicaments – somnifères, euphorisants, antidépresseurs – contenant des benzodiazépines (comme le Librium) peuvent induire ou aggraver la baisse de l'attention et de la vigilance.

Le «remue-méninges» informatisé

La «Gym-cerveau» est destinée au grand public et ne demande pas de connaissances particulières, mais un effort réel. Le contenu des exercices mnémotechniques n'est pas vraiment novateur (il existe d'autres méthodes comme celle de Evelyne Sullerot dans les Centres «Retravailler»). La «Gym-cerveau» comporte des exercices oraux et écrits adaptés à chaque type de mémoire: associative, topographique, visio-spatiale. La nouveauté est l'utilisation de l'ordinateur. Tour à tour confronté au petit écran, chaque membre du groupe, (8 à 10 personnes), se voit proposer une épreuve qui ressemble à un jeu, mais qui l'amène à modifier progressivement attention, réflexes et mémorisation. Les performances réalisées permettent une analyse à la fois qualitative et quantitative. En peu de temps on note des améliorations de 200 à 300%.
Faut-il préciser que le moral des participants atteint également des sommets au vu de ces scores? A noter que si des personnes âgées obtiennent de mauvais résultats aux tests, c'est qu'elles trouvent ces exercices puérils et ne se donnent pas la peine de chercher la bonne réponse.

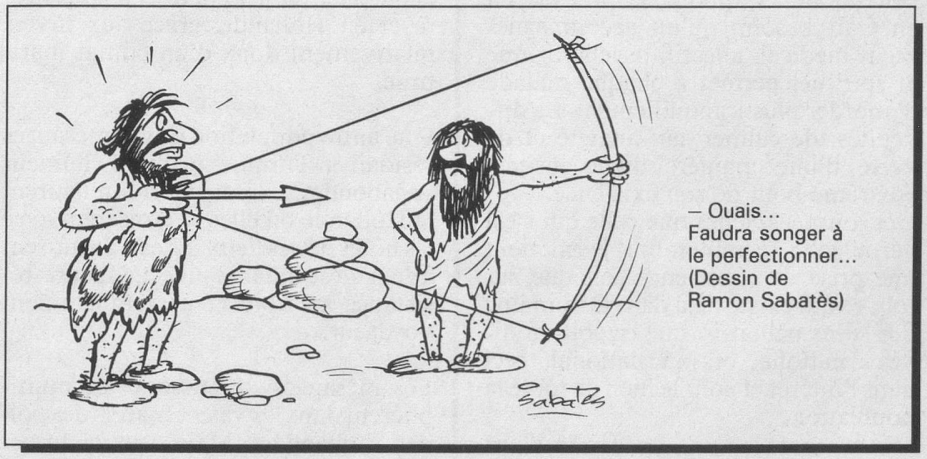
Le temps ne fait rien à l'affaire

Les cours de «Gym-cerveau» sont aussi fréquentés par des étudiants désireux d'améliorer leurs facultés et des «45 ans» confrontés à de nouvelles technologies dans leur profession.
La méthode se répand peu à peu dans toute la France. Cinq antennes ont déjà été créées du Nord au Sud et sept autres sont prévues pour 1987. Les clubs d'aînés s'intéressent à la «Gym-cerveau». Idéalement la méthode devrait être utilisée précocement, et en tout cas dans le cadre de la préparation à la retraite.

Secouez votre cerveau...

Lisez, jouez aux échecs, au bridge, aux «mémories» avec vos petits-enfants, faites des mots croisés, mais n'oubliez pas de bricoler. Sortez de vos ornières, sinon votre cerveau habitué à utiliser toujours les mêmes circuits n'est plus capable de réagir lors de circonstances nouvelles. Essayez de décrire de mémoire les magasins de votre quartier, leur disposition géographique, leur couleur, le contenu de leur vitrine, le visage des vendeuses. Voyez du monde, forcez-vous à sortir, à faire des connaissances, souriez aux enfants dans la rue. Aux adultes aussi d'ailleurs.
Bref, n'économisez pas votre matière grise, et creusez-vous la tête.

R.H.



— Ouais... Faudra songer à le perfectionner... (Dessin de Ramon Sabatès)

* Toute information est aimablement donnée à l'INRPVC — Hôpital Bicêtre, 78 rue Général Leclerc - 94270 Le Kremlin-Bicêtre - Tél. 00331/46 71 22 07.