Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 17 (1987)

Heft: 1

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

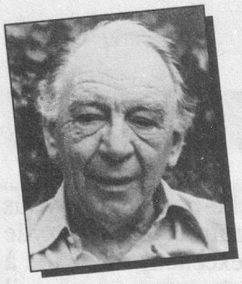
Terms of use

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: 16.07.2025

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

DERNIÈRES NOUVELLES MÉDICALES



JEAN V-MANEVY

Contre le ronflement (suite)

Il existe quelque 300 remèdes plus ou moins de bonne femme. Un spécialiste de l'hôpital Saint-Antoine, à Paris, le professeur Claude-Henri Chouard, dans un livre publié aux Editions Ramsay, « Vaincre le ronflement et retrouver la forme », n'en retient que deux: dormir sur le ventre ou se faire opérer le voile du palais. Pour le médecin français, les gros ronfleurs sont victimes d'une véritable asphyxie, un étouffement dû à une sorte de déformation de l'arrière-gorge, au niveau de la luette. Il résulte que la lutte nocturne contre cette asphyxie est si épuisante que le ronfleur souffre de maux de tête matinaux, d'une grande fatigue et de somnolences pendant la journée. Dans de telles conditions, se faire opérer n'est pas un luxe. Le professeur Chouard explique en détail la procédure.

Bravo le fluor

Isolé il y a un siècle, le 26 juin 1886, par le professeur Henri Moisan, à la Faculté de médecine de Paris, le fluor n'assure pas seulement la prévention des caries dentaires, il entre aussi dans la composition de nombreux médicaments anticancéreux. Depuis peu, le docteur J. Riess du CNRS de Nice en a fait un substitut du sang comme transporteur d'oxygène. Les travaux de ce scientifique, réalisés jusqu'ici chez l'animal, permettent d'envisager l'utilisation de ce substitut de sang oxygéné stable, de moindre viscosité que le sang, pour réoxygéner les victimes de crises cardiaques. Autre application importante de la chimie du fluor, le téflon. Cette matière est utilisée pour les artères, veines et valves artificielles.

Espoir pour les alcooliques

Deux cassettes audio de conseils pratiques et de témoignages d'anciens intoxiqués mises au point par un alcoologue, psychiatre et psychothérapeute parisien, le docteur Alain Sarda. Il pense apporter ainsi l'espoir d'une guérison aux malades eux-mêmes et à leur entourage.

Le mécanisme du vieillissement...

...« une mécanique qui dépasse et de loin toutes nos machines », explique le docteur J. Bassot dans « Le Généraliste ». La première cellule naît de l'union de deux demi-cellules: spermatozoïde et ovule, qui se divise après quelques heures en deux cellules-filles, puis en cellules petites-filles et cellules arrière-petites-filles, etc. Il faut 100 000 milliards de cellules pour faire un corps humain. Certaines durent quelques jours, quelques mois, quelques années, et d'autres, aussi longtemps que la vie humaine. Le corps perd presque 1 milliard de cellules par jour. La majorité est remplacée par des cellules neuves. A l'exception des cellules nerveuses, qui, une fois l'enfance passée, ne sont pas remplacées. Chacun des 5 milliards d'humains qui peuplent la terre a des cellules qui lui sont propres, exception faite des vrais jumeaux. Les matériaux apportés par l'alimentation et les usines cellulaires sont les mêmes chez tous les humains, seul le plan d'assemblage des matériaux diffère, la moitié de ce plan venant de la mère et l'autre moitié du père. Et la première cellule seule en possède l'original. Chaque autre cellule n'a que la photocopie du plan pour vivre, travailler et se reproduire. Vers le milieu de la vie, le plan original de la première cellule, photocopié et rephotocopié, n'est plus retransmis avec une fidélité parfaite, certains endroits du plan étant usés. Et nos usines cellulaires, reproduisant les erreurs d'usure, fabriquent des cellules différentes de la cellule qui possède le plan original. Mais notre corps compte 1000 milliards de leucocytes, globules blancs spécialisés dans la destruction des microbes dangereux ainsi que des cellules par trop différentes de la première, qu'ils considèrent comme des ennemis. La disparition progressive d'un certain nombre de cellules, dont certaines ne sont pas remplacées — par exemple les cellules nerveuses — explique en partie le vieillissement. « Mais le nombre des cellules nerveuses et autres est tellement élevé qu'il nous en reste largement assez pour une vieillesse saine et solide », conclut le Dr Bassot. Selon lui, le vieillissement est un mécanisme normal, inévitable, et notre seule préoccupation devrait être la prévention du vieillissement anormal. Comment? En évitant ou en freinant l'évolution de « maladies qui empoisonnent littéralement nos vieux jours ». L'homme est en effet programmé pour vivre 110 ans, affirme le médecin.

Valve cardiaque mécanique ou biologique?

« Les futurs opérés doivent avoir leur mot à dire sur le choix d'une valve artificielle cardiaque, une fois bien informés des avantages et des inconvénients de l'un et l'autre type », souligne le professeur Fontan de Bordeaux. Les prothèses mécaniques (bruyantes) ont une durée pratiquement indéfinie, mais imposent un traitement anticoagulant à vie. Les prothèses biologiques (silencieuses), à partir de valvules animales (de porc notamment) ou de péricarde, ont une durée de vie limitée (85 à 90% de ces prothèses posées il y a dix ans sont en état de fonctionnement) et présentent donc l'éventualité d'une nouvelle intervention. Un sérieux avantage cependant: le traitement anticoagulant n'est pas nécessaire.

Jambes lourdes...

... parfois douloureuses, lancements, brûlures: premiers troubles d'insuffisance veineuse. Doppler, échotomographie et photopléthysmographie, trois techniques complémentaires qui permettent d'évaluer cette insuffisance. Et selon le docteur Caillard de l'hôpital Tenon, à Paris: « Un premier bilan précoce permet un traitement adapté qui évitera l'apparition des complications ultérieures, c'est là toute la prévention. »

Le divan de Sigmund Freud...

... conservé à Londres, revendiqué par les Autrichiens pour une exposition « Rêve et Réalité » organisée à Vienne. Mais le fameux divan recouvert d'un tapis persan n'a pas quitté Hampstead où le médecin juif s'était réfugié avec sa famille après l'arrivée des nazis à Vienne, en 1938. La maison de Hampstead, où Freud est mort en 1939 et où sa fille Anna a vécu jusqu'à sa mort en 1982, est ouverte au public depuis quelques semaines. On peut y voir le fameux divan. Dans ses dernières volontés, Anna Freud stipule que ce meuble ne doit pas retourner à Vienne, au 19 de la Bergasse, siège aujourd'hui de la « Sigmund Freud Gesellschaft » créée par un richissime psychiatre de Hollywood. C'est là, dans le modeste appartement 3-4, qu'en 1895 le célèbre médecin inventa la psychanalyse.

J.V.M.

Les troubles du sommeil un problème de notre temps

En Europe et aux Etats-Unis, 10 à 20 % des adultes au minimum (en Suisse, ⅓ de la population) souffrent de troubles chroniques du sommeil, ainsi que le montrent des études sur la question.

Tout comme boire et manger, dormir est un besoin pour l'homme. Nous dormons pour nous reposer lorsque nous sommes fatigués. Pourtant, alors que son rythme initial veille – sommeil est naturellement étalé sur 24 heures, l'enfant est progressivement éduqué à un sommeil unique nocture au cours de son développement, les normes sociales jouant à cet égard un rôle non négligeable. La meilleure preuve en est que bien des retraités reviennent à un sommeil fragmenté; autrement dit – sitôt que la nécessité de s'adapter ne leur est plus imposée par la société – ils s'autorisent à nouveau un petit somme à divers moments de la journée... ce qui, bien entendu, raccourcit souvent d'autant leur besoin de sommeil durant la nuit.

Un tel type de sommeil fragmenté ne constitue toutefois nullement un trouble du sommeil. Au contraire, si, durant des années, vous avez dû lutter toute la journée contre votre envie de dormir, tout simplement, par exemple, parce que vos horaires de travail ne vous permettaient pas de vous octroyer une petite sieste, vous agissez à l'encontre de votre nature profonde et pouvez même développer un trouble du sommeil, du seul fait de ce sommeil nocturne unique que vous vous imposez.

Des études ont montré que de courtes phases de sommeil, au cours de la journée, ont un effet régénérant et peuvent parfaitement compenser un déficit en sommeil nocturne. L'activité, l'énergie, la capacité de réaction et la qualité de la mémoire s'en trouvent renforcées. En revanche, on a constaté que se reposer au lit sans dormir ne remplaçait pas le sommeil.

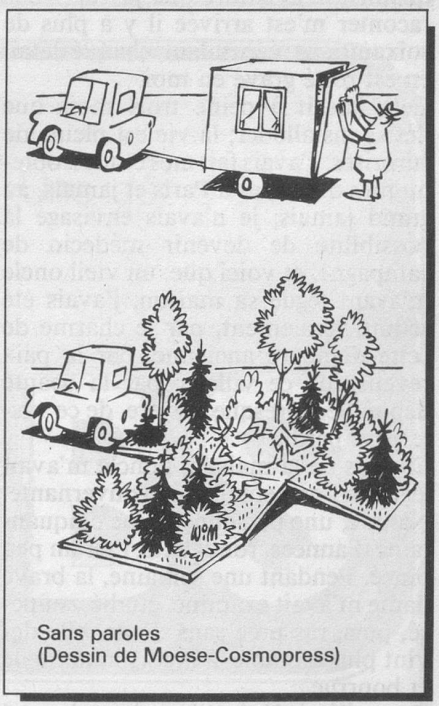
Mais on peut aussi dormir sans qu'existe le moindre besoin de se reposer, par pure jouissance du sommeil. De même que l'on peut manger par simple gourmandise, sans avoir réellement faim, de même on peut dormir sans être vraiment fatigué (= sommeil par inclination). Chez les patients dont le sommeil réparateur est déjà perturbé, le plaisir du sommeil par inclination disparaît aussi. Quelle solution s'offre alors à ces personnes? Etant donné que l'on ne saurait renverser l'évolution des habitudes de la vie en société, mais que, pourtant, nombre de troubles du sommeil en sont la conséquence, tout insomniaque devrait interpréter ces troubles comme une mise en garde de son corps et prendre conscience du fait qu'il tire trop sur la corde. Il importe aussi de savoir que, si les troubles du sommeil sont fort désagréables, ils ne présentent en eux-mêmes aucun danger et que le besoin de sommeil peut en outre varier dans des proportions importantes d'un individu à l'autre.

Il suffit souvent d'observer quelques règles de base pour obtenir une amélioration du sommeil:

- Attendre d'être vraiment fatigué pour aller se coucher; ne pas oublier d'inclure la sieste dans le temps total de sommeil.
- Passer en revue avant d'aller au lit les événements de la journée afin d'apporter à celle-ci une conclusion avant de s'endormir.
- Eviter dans la mesure du possible de pratiquer un sport de compétition; faire en revanche une promenade vespérale reposante.
- Se contenter toujours de repas légers le soir; renoncer au café au thé ou à tout autre stimulant. Si un «petit verre» avant d'aller se coucher peut faciliter l'endormissement, des quantités appréciables d'alcool perturbent en revanche la continuité du sommeil.

Les somnifères ne suppriment pas les troubles du sommeil, ils permettent seulement d'éviter de rester éveillé au lit. C'est pourquoi il ne faut prendre ces médicaments que sur prescription du médecin et s'abstenir d'en consommer durant de longues périodes. Si les troubles du sommeil dont souffre une personne sont devenus chroniques parce qu'elle a adopté un comportement erroné durant des années, il ne suffit pas qu'elle modifie simplement son attitude: un traitement médical s'impose.

(Forum de l'économie, Berne)



Sans paroles
(Dessin de Moese-Cosmopress)

Spalt supprime la douleur. **Vite.**

Spalt, le composé du Prof. Dr. méd. Much, est en vente en pharmacies et drogueries.

Distribué par: Prof. Dr. méd. Much AG, 8952 Schlieren/ZH