Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 17 (1987)

Heft: 4: w

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

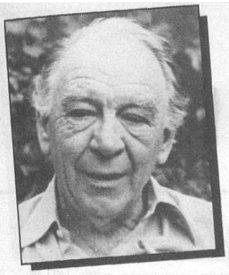
Terms of use

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: 07.07.2025

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

DERNIÈRES NOUVELLES MÉDICALES



JEAN V-MANEVY

La vie complète du corps et de l'esprit...

... tel a été le thème d'une passionnante journée consacrée par neuf spécialistes à «la jeunesse à tous les âges». C'était, à la fin de 1986, au cours de la fameuse semaine médicale de Montpellier, «Euromédecine»: 10 000 médecins, 400 conférenciers, 100 journalistes (dont celui d'«Aînés»).

Prédiction d'un cardiologue

Le professeur Paul Puech s'extasie: remplacement des cœurs usés, pontage des coronaires, implantation d'artères en plastique. «En quarante ans de carrière, me dit-il, j'ai vu arriver de fantastiques moyens d'exploration: cathéters de plus en plus fins, doppler et échographie pour démasquer et localiser blocages et anomalies.» Et ce grand patron de la cardiologie française n'a pas peur de me dire: «C'est vrai que nous allons permettre à l'homme de vivre jusqu'à 110 ou 120 ans.»

Manger bien...

... première clé de la longévité heureuse promise, c'est observer un judicieux dosage des nutriments (éléments nutritifs qui composent nos aliments): 1) **Les protides,** bâtisseurs des tissus (muscles, cœur, cerveau), se trouvent dans la viande, le poisson, les œufs et le laitage, ainsi que les légumes secs et le pain complet, aujourd'hui réhabilités. Mais mise en garde contre trop de viande et de charcuterie. 2) **Les lipides** ou corps gras: modération sur les graisses animales, feu vert pour les végétales, pas d'ukase contre le beurre frais. 3) **Les glucides:** doucement sur les sucres rapides (miel, confiture, sucre), feu vert pour les sucres lents contenus dans les pommes de terre, le pain, les légumes secs. 4) **Les grands minéraux** (énergie, entretien, protection et guérison) sont quatre: le **calcium** pour la solidité des os (laitages, fruits et légumes secs); le **magnésium** pour l'équilibre nerveux et le rythme cardiaque (fruits et légumes secs, épinards et chocolat); le **fer** contre l'anémie (foie, légumes secs, chocolat, épinards, cresson); attention au **sodium,** car il encourage l'hypertension; régulateur de la répartition de l'eau dans le corps, il est souvent complice de l'obésité. Se méfier des eaux minérales type Vichy (Célestin et Saint-Yorre), trop riches en sodium. 5) **Les vitamines,** treize en tout, mais quatre sont essentielles: la A (laitages, carottes) bonne pour la vue; la D (foie, œufs) fixe le calcium dans les os, les rayons du soleil encouragent sa production; la B (foie, rognons, légumes verts) bonne pour le système nerveux; la C (fruits et légumes frais ou surgelés) lutte contre la fatigue. 6) **L'eau** (au minimum 1 à 2 litres par jour) pour le bon fonctionnement des reins et des intestins. Et les spécialistes insistent: de l'eau du robinet, même si elle a parfois un goût de chlore. Surtout pas de sodas sucrés dont on donne trop souvent le goût aux enfants. 7) **Les fibres** (légumes, fruits, pain complet, céréales) pour lutter contre la constipation.

Le menu idéal

Peu de viande, de graisses, de sucre, de sel, d'alcool. **Beaucoup** de poisson, de viande blanche (sans la peau), de légumes frais cuits ou crus, de fruits crus et cuits, de pain et de féculents, de laitages et d'eau, beaucoup d'eau.

Conclusion des spécialistes

L'alimentation attentive (surtout ne jamais parler de «régime», mot triste s'il en est) maintient cœur, vaisseaux et cerveau à l'abri des altérations et blocages. Bien entendu, la cigarette n'est autorisée qu'à très petites doses: dix par jour au grand maximum, sans avaler la fumée, au-delà commencent accoutumance et toxicomanie. Le mieux est l'abstention totale.

Les avis d'un grand patron...

... le professeur Jean Dauverchain (Faculté de Montpellier): **Manger souvent** et régulièrement (petits repas); **boire beaucoup** (un peu de vin ne fait pas de mal); **marcher,** nager sans esprit de compétition; ne pas vivre en ghetto, sortir, **s'amuser;** ne pas perdre le contact, **ne pas couper les racines,** maintenir les liens avec la profession d'origine; **soigner son corps** et sa beauté (pas trop de fards pour les femmes). **L'exercice physique** «revalorise l'homme et la femme qui commencent à douter d'eux-mêmes. **Les exercices intellectuels** mobilisent les neurones (cellules du cerveau) à 100%. Egalement mobilisateurs: la vie sexuelle, la vie sociale, la vie en collectivité. **Pas d'élixir de jouvence** (pilules et cures miracles), mieux, des recettes simples qui s'appliquent dès l'âge de 30 ans: l'exercice, l'alimentation attentive, veiller à ne pas grossir, pas trop d'alcool, pas de surmenage ni d'oisiveté. Bravo, les vitamines (naturelles) et la thalassothérapie (bains de mer, d'algues, de planctons et de boues)!

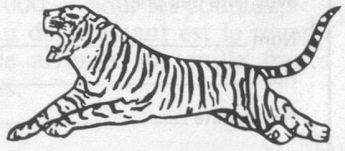
Réalisme d'un Genevois...

... le Dr François Loew (interviewé à l'Organisation mondiale de la santé): «La solitude est un facteur de déstabilisation, elle comporte des dangers... S'il y a un mythe qu'il convient de dénoncer, c'est celui de la perte des facultés intellectuelles chez les personnes qui prennent de l'âge... L'important, à mes yeux, c'est moins d'ajouter des années à la vie que d'améliorer la qualité de la vie... Il existe un grand nombre de septuagénaires et d'octogénaires qui vivent très bien et dont les fonctions intellectuelles et biologiques bien préservées assurent une excellente qualité de vie... Etre octogénaire, ce n'est pas forcément souffrir de tous les maux... A Genève, nous pratiquons une médecine globale de la personne... Prendre en compte une personne âgée dans sa globalité (bio-psycho-social) est plus efficace que de l'aborder par organe ou fonction comme le fait la médecine traditionnelle... Le modèle genevois fait école et fait figure de modèle à l'étranger.»

Le peloton de tête...

... dans la course à la longévité est tenu par les femmes: les Japonaises vivent en moyenne 81 ans, les Islandaises 80 ans et 6 mois et les Suissesses 80 ans et 4 mois. Quant aux Françaises et aux Suédoises, 80 ans et 1 mois (seulement).

J. V. M.

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.