

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Band:** 22 (1992)  
**Heft:** 11

**Rubrik:** La médecine en marche

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 10.11.2024

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

## *Dormir sans somnifères*

Halcion, le roi des somnifères, était accusé il y a quelques mois d'avoir de fâcheux effets secondaires - amnésie, confusion - puis il a été acquitté. Mais les spécialistes du sommeil, psychiatres et psychologues, continuent à avoir des doutes quant à la prise massive de somnifères qui caractérise les sociétés modernes où l'on dort de plus en plus mal. Ils proposent des méthodes simples, voire simplistes, pour «dormir sans pilules»: le bon sommeil se prépare avec une bonne hygiène de vie - alimentation équilibrée, peu d'alcool, peu de tabac, exercice physique sans excès, un bon matelas, un bon oreiller, peu de télévision. Et surtout, au moment de l'endormissement, s'efforcer de se vider l'esprit des soucis et des contrariétés au moyen d'une lecture distrayante, rassurante, calmante. Ce remède efficace est toutefois moins facile à s'administrer qu'un comprimé machinalement avalé.

## *Avant d'être opéré*

Quelque vingt millions d'anesthésies sont pratiquées, chaque année, en Europe. Un groupe de spécialistes français a enquêté, (pour une agence d'évaluation médicale), sur la nécessité d'effectuer une impressionnante batterie de tests avant d'endormir un malade: radio des poumons, électrocardiogramme, quatre différents examens du sang. La réponse vient de tomber: de 20 à plus de 50% de ces examens préopératoires sont inutiles. Et coûteux. Ils sont trop souvent pratiqués pour protéger les anesthésistes d'éventuelles poursuites judiciaires en cas d'accident. Souvent aussi (dans 20% des cas), ils sont effectués en excès par complaisance (entente entre médecins pour des raisons financières).

## *Du calcium pour les femmes*

Au Palais de l'Unesco à Paris, le professeur C.H. Rapin, de Genève, s'est déclaré en faveur d'un traitement préventif de l'ostéoporose, un mal qui menace surtout les femmes et les expose à de redoutables fractures de leurs os fragilisés ou à des tassements vertébraux. Le remède du professeur Rapin est simple et peu coûteux: du lait et des produits laitiers en suffisance pour donner au squelette du calcium et aussi de la vitamine D (huile de foie de poisson, beurre, oeufs, champignons ou bonne exposition au soleil) nécessaire à la fixation de ce calcium sur les os à tout âge de la vie.

## *Une protéine méchante pour l'homme*

Des biologistes de Boston viennent de découvrir, dans la moelle épinière, une protéine appelée transferrine qu'ils soupçonnent de stimuler la prolifération des cellules malignes responsables du cancer de la prostate. Leur travail consiste maintenant à trouver les anticorps, (un médicament), capable de neutraliser l'action de la transferrine. Mais la question est de savoir si, en interdisant à cette protéine le chemin de la prostate, on ne va pas nuire à l'organisme dans son ensemble. On ignore encore en effet le rôle exact de la transferrine.

## *Superbe découverte*

Le sang qui circule dans le cordon ombilical, assurant l'alimentation du fœtus, peut être prélevé, stocké puis injecté - comme une greffe - chez des enfants atteints de leucémie. Cette technique, mise au point à Indianapolis et récemment utilisée à Paris, pourrait remplacer celle des greffes de moelle osseuse qui exigent une comptabilité tissulaire entre donneur et receveur difficile à trouver, ce qui n'est plus nécessaire avec le sang du cordon ombilical, reconnu donneur universel.

## *Cent explorateurs du cerveau dans le monde*

On appelle «tomographes par émission de positons» les appareils (cent dans le monde) qui permettent de voir vivre en direct les neurones du cerveau. On injecte dans le sang un élément radioactif émetteur de positons. La rencontre des positons avec les électrons du cerveau produit des photons qui sont détectés par une caméra. Ainsi parvient-on aujourd'hui à visualiser les activités mentales du cerveau, à voir vivre les centres de la douleur, des décisions, de l'identification des visages. Peut-être qu'un jour la mémoire et la pensée seront, elles aussi, localisées.

## *La médecine en marche*

Jean V.-Manevy

## *Le climat idéal pour le coeur*

Selon «Nutri-News», 170 000 hommes et 44 000 femmes (50% de Britanniques, 50% de Japonais) ont servi de cobayes à des cardiologues des deux pays pour démontrer que le taux de cholestérol augmente en hiver et baisse en été, ce qui leur fait dire que l'éternel printemps des îles Seychelles est idéal pour éviter les risques vasculaires.

## *Contre le cancer du sein*

15 000 femmes françaises et anglaises, considérées comme «à risque», ont accepté d'essayer un médicament protecteur, le tamoxifène. A raison d'un comprimé de 20 milligrammes par jour, l'essai de cet anti hormone durera cinq ans. ■

**ALPHA**  
REPARATION

GAZ-ÉLECTRICITÉ VENDE-DEVIS-RÉPARATION  
Av. du Rond-Point 18, 1006 Lausanne  
Tél. 021/26 58 64