Médecine : une vitamine magique

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **24 (1994)**

Heft 5: **r**

PDF erstellt am: **01.06.2024**

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

UNE VITAMINE MAGIQUE

On en trouve naturellement, en abondance, dans les haricots secs ou verts, le foie de veau, la levure de bière et les salades. C'est l'acide folique. Il se classe parmi les vitamines B.

On lui attribuait, depuis longtemps, quelques vertus contre les anémies. Mais les conditions d'alimentation s'étant améliorées, on parla moins d'anémie et d'acide folique. Puis on découvrit qu'il jouait un rôle protecteur du foetus chez les femmes enceintes.

Aussi les médecins recommandèrent-ils une dose minimale d'acide folique de 180 microgrammes par jour (l'équivalent d'une tranche de 100 grammes de foie accompagnée de 100 grammes d'haricots verts). Mieux, en portant à 400 microgrammes par jour la dose d'acide folique administrée aux femmes enceintes, le risque d'apparition, chez les bébés à naître, d'une malformation du tube digestif appelée spina bifida diminuait de 60 à 70%. Les recherches sur l'acide folique s'intensifièrent.

Aujourd'hui, un nutritionniste de la fameuse Ecole de médecine de Boston révèle que chez tout le monde (hommes, femmes, enfants, gens âgés), l'acide folique fait merveille pour prévenir les troubles cardiaques aussi bien que les affections digestives et intestinales. Aussi les spécialistes recommandent-ils, à tous les âges, une alimentation riche en acide folique, c'est-à-dire beaucoup de légumes verts ainsi que des lentilles, des haricots secs, des endives, des asperges, et... du chocolat.

Découverte prometteuse

Au cours de la dernière réunion à Washington de la Société américaine des neurosciences, un neurologue de l'Université Rockefeller a annoncé que les femmes qui prennent des oestrogènes (hormones féminines), pour surmonter le cap de la ménopause, sont moins exposées que les autres aux risques de la maladie d'Alzheimer (perte de mémoire, désorientation).

Une constatation suffisamment étayée pour qu'il ait été aussitôt envisagé de se servir des oestrogènes comme d'un médicament anti-Alzheimer. Cette découverte est d'importance car il n'existe, pour l'instant, aucune arme capable d'enrayer cette maladie qui touche une personne sur vingt vers 65 ans et une sur cinq au-delà de 80 ans.

Toutefois, les chercheurs ont encore besoin de quelque temps pour confirmer leur découverte. Le moment n'est donc pas encore venu d'envisager «l'oestrogénothérapie» libératrice d'une maladie angoissante. Par ailleurs, les spécialistes rappellent que l'Alzheimer n'a rien à voir avec une épidémie. L'Alzheimer n'est pas une maladie transmissible comme le sida. Si l'on en parle si fréquemment, c'est qu'un nombre de plus en plus grand de personnes atteignent les âges (plus de 65 ans) auxquels la maladie se manifeste le plus souvent.

Et ils répètent que la perte de mémoire, considérée comme un signe avant-coureur, n'est généralement qu'un épiphénomène naturel, normal, du vieillissement des cellules cérébrales.

Il n'y a donc pas lieu de s'inquiéter quand on croit avoir égaré les clefs de la voiture, chose des plus normales à tous les âges. En revanche, il serait peut-être plus préoccupant, une fois ces fameuses clefs retrouvées, d'avoir oublié à quoi elles servent.

Jean V.-Manevy

MATERNITÉ À TOUT ÂGE

● **Mères «postménopausiques»** - Le professeur Robert Edwards, pionnier anglais des «bébés éprouvettes», révèle: 439 femmes, âgées de 45 à 63 ans, ont reçu des embryons (ovules de donneuses fécondés par les spermatozoïdes des maris), 174 d'entre elles ont mené à bien leur grossesse. Seul risque encouru par ces grands-mères ayant voulu devenir mères - donner le jour à des orphelins. ● **La fumée des autres** - Le risque d'être victime d'une crise cardiaque fatale est de 30% plus grand si l'on vit (au bureau ou à la maison) en présence de fumeurs invétérés. Tel est le résultat d'une recherche menée sur les rats de l'Université de Californie. ● **Une hormone anticancer** - Un sous-produit de l'oestrogène, hormone féminine capable de bloquer la croissance des tumeurs malignes, c'est ce que des chercheurs suisses, finlandais et allemands auraient mis au point, annonce «Nature». ● **Les antibiotiques** ont la réputation de fatiguer. «Fausse idée reçue», affirme le «British Medical Journal», citant une étude ayant porté sur 79 volontaires soumis, pendant huit jours, pour moitié au médicament et pour moitié à un placebo. Aucune fatigue n'a été constatée, ni chez les uns ni chez les autres. ● **Le scorbut pas mort** - La maladie des marins au long cours des temps héroïques continue de frapper. Aujourd'hui, les victimes sont les alcooliques qui se nourrissent mal en légumes et en fruits. La vitamine C (citron) les sauve.