Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 26 (1996)
Heft: 10

Artikel: Le code de la bonne santé
Autor: Manevy, Jean-V.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-828784

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: 08.07.2025

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

Le code de la bonne santé

A Genève, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) vient de publier un ensemble de recommandations à l'usage des populations vieillissantes. Voici l'essentiel de ces mesures «pour vivre plus longtemps et en bonne santé». Elles sont claires, simples et aisément applicables.

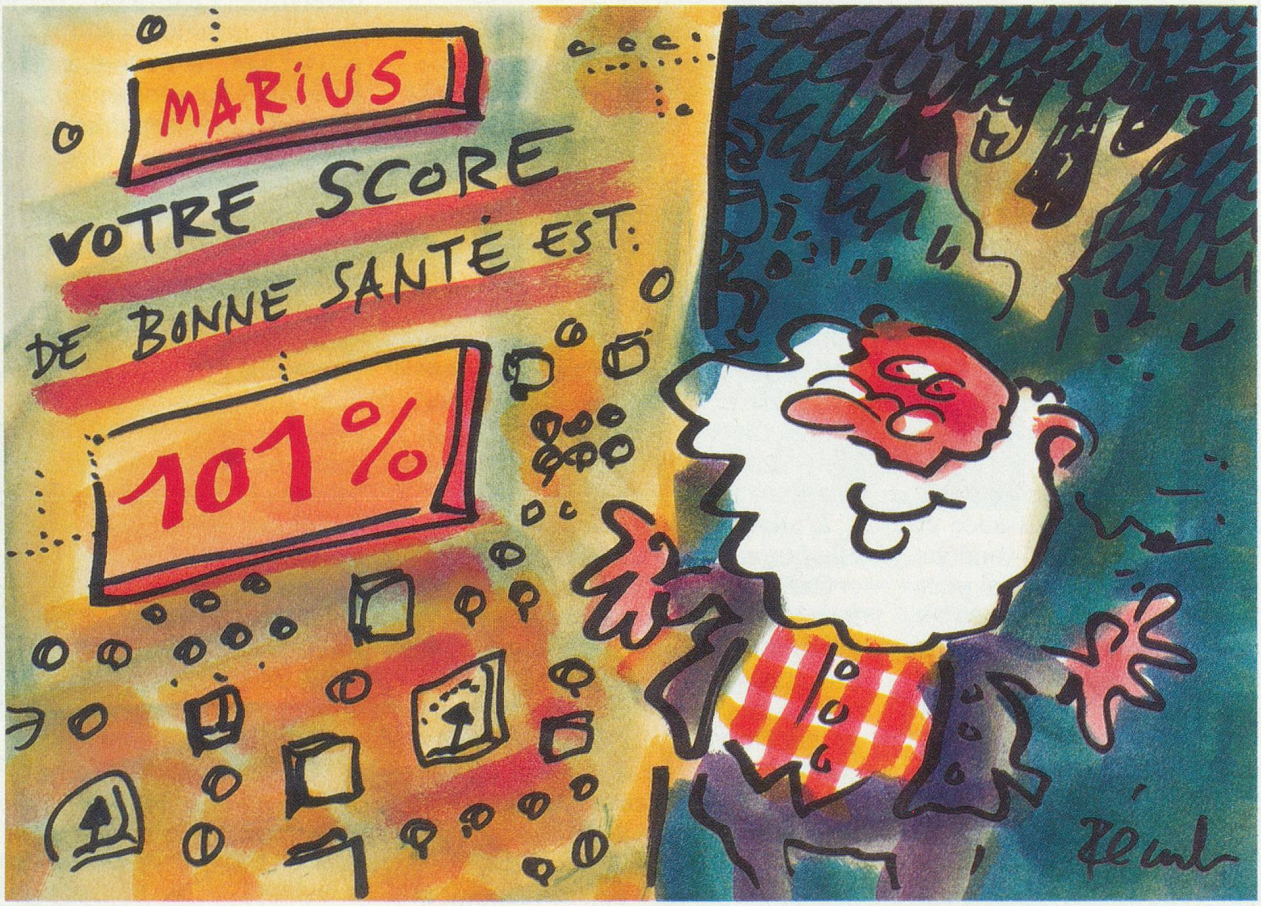
Grâce aux avancées constantes de la médecine, la longévité est devenue un phénomène mondial. On compte aujourd'hui 360 millions de plus de 65 ans. Au début du XXIe siècle, ils seront quelque 850 millions. Leur maintien en bonne santé – physique et mentale – est un enjeu capital pour le bien-être et l'harmonie des sociétés dans lesquelles ils jouent un rôle de plus en plus important.

L'auteur du Code de l'OMS est un expert de réputation internationale, le professeur H. Stollerman, responsable de l'enseignement de la gériatrie à la prestigieuse Ecole de Médecine de Boston (USA).

Pour lui, «la mesure préventive la plus simple et la plus rentable» est la vaccination contre les maladies les plus menaçantes. Une mesure qui implique une collaboration étroite et confiante entre le patient et son médecin de tous les jours, son généraliste. C'est lui qui tient le calendrier des vaccinations. Il les pratique en fonction de l'âge et des activités en prenant garde aux risques d'effets secondaires, d'allergies et de conflits avec d'autres traitements en cours.

Quatre vaccins essentiels

1. Contre la grippe: le vaccin administré en automne est fabriqué à partir de souches de virus provenant des foyers endémiques (pour 96-97, les porcs chinois de la région de Pékin). Le Pr. Stollerman prévient que le vaccin antigrippe est inefficace contre les rhumes et les toux de l'hiver; s'il ne protège pas à 100% contre le virus de la grippe, il atténue la gravité de l'infection et évite de redoutables complications pulmonaires et cardiaques.



Dessin Pécub

2. Contre les pneumocoques responsables de la pneumonie, embolies pulmonaires et crises cardiaques consécutives à la grippe.

3. Contre le tétanos, surtout pour les amateurs de jardins, car la terre est souvent porteuse du bacille.

4. Contre l'hépatite B due à certaines négligences de l'hygiène alimentaire.

La tuberculose demeure un sujet d'attention pour le médecin, car on assiste à la résurgence de la maladie tandis que le degré d'immunité diminue au fil des ans; contre elle, pas de vaccins (autres que ceux de l'enfance), mais vigilance. Une batterie de médicaments efficaces existe.

Manger et boire

Une alimentation judicieuse est indispensable. Les menus conseillés par le professeur Stollerman excluent les viandes rouges et leurs graisses. En revanche, ils privilégient les protéines du poisson maigre (cabillaud poché, sardines grillées), de la volaille (poulet, dinde), des légumes verts et des fruits frais ainsi que les huiles végétales (tournesol, colza, olive, soja, noix); plutôt que le sucre des friandises (bonbons, gâteaux), il faut choisir les sucres naturels, riz, pommes de terre, maïs, ainsi que les carottes, les petits pois et les fruits. Beaucoup d'eau, naturelle, non gazéifiée, non adoucie, car l'eau un peu calcaire est bonne pour les artères. Selon le gériatre de Boston, boire de l'eau au réveil, au cours de la journée et avant de se coucher, est l'arme la plus efficace contre la constipation et les insomnies.

L'exercice physique

Sans forcer, ni excès, ni esprit de compétition: de la bicyclette, de la natation, du vélo d'appartement et de la marche (un pas vif, mais pas de jogging, en particulier sur le bitume); sports de la bonne société, le tennis et le squash risquent de faire craquer le cœur. L'exercice physique bien adapté maintient le muscle cardiaque en bonne forme, enraye l'ostéoporose. Et surtout «il améliore le fonctionnement du cerveau, favorise la bonne humeur et procure un sentiment de bien-être», dit le professeur Stollerman.

Des sourires et du soleil

Comment rendre plus légers les soucis de la vie de tous les jours, et lumineuse la grisaille de l'automne? «Soyez positifs», répond le gériatre américain. Comment? En se dévouant à une cause qui paraît juste... Le simple dévouement envers un animal domestique – chien, chat, âne ou colibri – rend la vie plus douce. On peut aussi adhérer à un groupement, une association, un club. Ecouter de la musique. Jouer d'un instrument. Chanter, danser, se promener. Explorer l'histoire d'une ville ou d'une région. Sans tomber dans les excès du tourisme forcé.

Mais est-il facile d'esquisser un sourire lorsque le moral, comme le ciel, est bas? Des psychiatres du canton de Vaud, récemment réunis à Lausanne, préconisent une méthode au nom compliqué, la luminothérapie. Une technique pourtant simple qui consiste à se donner, chez soi, de la lumière, un peu de soleil lorsqu'il n'y en a pas dehors. On s'expose à un «rayonnement lumineux intense», par exemple celui d'une bonne lampe halogène qu'on allume dès le saut du lit, en même temps qu'une radio qui diffuse de la musique classique plutôt que des informations souvent sinistres. Les spécialistes vaudois affirment qu'un «déprimé» ainsi traité a 60% de chances de guérir en trois ou quatre jours. Mais mieux vaut prévenir que guérir en suivant le conseil très simple du bon docteur Stollerman: «Soyez positifs».

Jean-V. Manevy

Nouvelles médicales

* **Epidémie silencieuse.** L'OMS prédit qu'elle fera 10 millions de morts par an, à partir de l'an 2000. C'est l'épidémie de tabagisme. Mises bout à bout, toutes les cigarettes fumées dans le monde, chaque année, couvriraient deux fois la distance Terre-Soleil, 300 millions de kilomètres, dit l'OMS.

* **Sclérose en plaque.** Un traitement nouveau et efficace est lancé aux Etats-Unis par la société Biogen. Il s'agit d'un interféron qui freine la progression de l'affection neurologique. Le coût du traitement est de quelque 12 000 dollars par an.

* **La disparition de la polio.** Elle est promise par l'OMS pour l'an 2000 (dans 4 ans). Un nouveau triomphe d'une politique de vaccination systématique et universelle, comme pour la variole.

* **Recettes anti-cancer.** Selon «Science et Beauté», magazine publié par les laboratoires Pierre Fabre: pas de tabac, très peu de vin rouge, pas de viandes ni charcuteries, mais volailles, légumes et fruits.

* **Migraine.** Pas d'automédication sauvage. Il existe une trentaine de traitements (ergot de seigle, antalgiques, antinauséeux, aspirine...) qui seront efficaces et sans danger s'ils sont prescrits par un médecin après dépistage des vraies causes du malaise.

* **Le mal de dos** n'est pas une fatalité. Depuis 10 ans, le Dr Mayer, rhumatologue américain, répète à ses patients: «Se reposer, c'est se rouiller». En cinq semaines, sa méthode de rééducation active (le mouvement) les remet sur pieds à 90%.

* **Psoriasis.** Il est peu fréquent chez les Esquimaux, gros consommateurs d'huiles de poisson.