La forme à la page

Autor(en): **G.N.**

Objekttyp: **BookReview**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **31 (2001)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

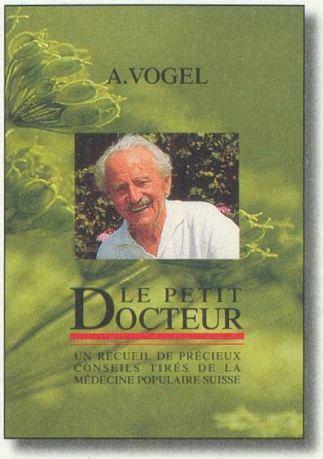
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

La forme à la page

Certains livres se révèlent de précieux guides pour tout ce qui concerne la santé et la forme. En voici une sélection.



Médecine populaire

Unique en son genre, *Le Petit Docteur* (aux éditions Vogel) est un livre pour la maison et la famille, où l'on trouve tout ce qui concerne la nature et la santé. Cet ouvrage est la somme de la longue existence du célèbre naturopathe Alfred Vogel, né en 1902 et décédé en 1996, la somme de son expérience pratique de la nature et de ses vertus curatives. Les chiffres sont éloquents: depuis sa première parution en 1952, cet ouvrage réputé a été traduit en douze langues et s'est vendu à plus de deux millions d'exemplaires. Il vient d'être réédité dans une version entièrement revue et corrigée, avec de nombreuses illustrations et une présentation soignée. Le contenu de ce recueil de précieux conseils tirés de la médecine populaire suisse est également disponible sous forme de CD-Rom.

Premiers secours

Souvent, un geste tout simple peut sauver une vie, limiter les conséquences d'une blessure. Encore faut-il le connaître, et avoir le réflexe de l'exécuter dans les bonnes circonstances. L'Alliance suisse des samaritains a eu l'excellente idée de publier un petit *Guide pratique des premiers secours*. Par ailleurs, une bonne place y a été accordée aux interventions d'ordre homéopathique. Ce guide se décline en plusieurs chapitres: premiers secours; comment se soigner soi-même; comment utiliser les remèdes homéopathiques. Il est complété d'une précieuse et utile liste des quarante unitaires homéopathiques de premiers secours. Votre pharmacien pourra vous le fournir, ou du moins vous indiquer comment l'obtenir.

Combattre la migraine

Souffrir de migraines et de maux de tête, cela peut devenir un désagrément chronique difficile à supporter. Mais pour avoir une chance de s'en libérer, encore faut-il comprendre comment ces maux se déclenchent, quels en sont les causes et les mécanismes. Membre de l'Association Kousmine internationale, Elisabeth Sambian-Noël a consacré un ouvrage à ce problème, intitulé *Maux de tête et migraines: quel casse-tête!* (aux éditions Jouvence). Cet ouvrage demeure accessible à tout lecteur soucieux de percer les mystères des céphalées, qui sont de types très divers, afin de choisir les thérapies et les produits les plus efficaces. **G. N.**

Le taï-chi pour tous les âges

La mobilité est aussi nécessaire à une bonne qualité de vie que bien manger et bien dormir. C'est grâce à la mobilité que nous pouvons voyager, explorer des lieux nouveaux, mais aussi faire nos courses, rencontrer d'autres gens, utiliser les transports publics, se déplacer dans sa maison ou dans sa chambre. On sait aussi que la perte de mobilité favorise l'isolement social – ce qui est mauvais pour le moral – et augmente le risque de chutes, avec pour conséquence des douleurs, voire une fracture.

Il y a plusieurs manières de rester mobile en vieillissant: être forcé de se déplacer tous les jours; monter à pied au lieu de prendre l'ascenseur; faire des exercices chez soi; traiter ses douleurs lorsqu'elles sont handicapantes; participer à un groupe de gymnastique; participer à un groupe de taï-chi.

Le taï-chi est une technique douce associant équilibre et concentration, favorisant le bien-être. Elle est particulièrement adaptée aux personnes âgées souffrant de troubles de l'équilibre, elle est aussi plus efficace que le renforcement musculaire pour prévenir les chutes. On ne lui connaît aucune contre-indication médicale importante. Alors, pourquoi ne pas essayer? Il y a certainement un cours accessible dans votre quartier, avec en plus la probabilité de vous y faire des amis. Renseignez-vous.

Dr F. Loew
Poliger, rue des Bains 35
1205 Genève
Tél. 022/809 82 11

Conseil santé