

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 1 (1970-1971)

Heft: 10

Rubrik: Les conseils du médecins : intestins paresseux

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: 14.01.2026

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

Les conseils du médecin

intestins

Rien n'est plus banal que la constipation, et c'est pourtant l'une des maladies les plus délicates à traiter. C'est une affection pratiquement constante à partir d'un certain âge, et neuf personnes sur dix en sont affligées après soixante ans. L'industrie pharmaceutique en tire son pain quotidien. Bien souvent les malades se soignent tout seuls en achetant les produits qui font le plus de publicité ou simplement une spécialité conseillée par un ami. Cependant, il est nécessaire de bien savoir que l'abus de médicaments ou de thérapeutiques mal adaptées peut être la cause de désordres graves dans l'organisme.

Il nous arrive souvent de voir à nos consultations des malades se plaignant de fatigue excessive sans causes apparentes, de crampes, de douleurs cardiaques, etc. Ce n'est souvent qu'après un interrogatoire approfondi et parfois après des examens coûteux que l'on découvre la cause de tous ces maux : la chute importante du potassium dans le sang. Il est parfois difficile ensuite de le faire remonter à la normale et on a vu certains cas se terminer par la mort.

Bien sûr, les causes de la constipation sont multiples. Certaines sont graves, et l'apparition soudaine d'une constipation alternant avec des périodes de diarrhée doit aussitôt amener à consulter son médecin. De toute manière, nous pensons que le traitement de cette affection désagréable et même douloureuse ne doit pas être entrepris sans contrôle médical.

Car bien souvent, avant de recourir à des drogues, il suffit de modifier l'alimentation des malades. Il est alors possible de redonner un transit normal. Cela surtout chez les personnes de plus de soixante ans qui, trop souvent, pensent qu'elles doivent manger moins en raison de leur âge. Il faut savoir que le régime alimentaire ne doit pas varier en fonction de l'âge, mais en fonction des besoins. Un organisme en bon état possède un régulateur : la faim. Si vous êtes en bonne santé, vous devez manger à votre faim, et manger de tout.

Paresseux

Le manque d'exercice physique nuit aussi à la bonne marche des intestins. On ne dira jamais assez que les personnes âgées qui ne présentent pas de contre-indication médicale doivent continuer de se dépenser physiquement pour conserver l'équilibre de leur corps. Sinon, il est possible par des massages appropriés de redonner une fonction normale à leur intestin paresseux.

Si pour des raisons médicales, la quantité de nourriture vous est rationnée, ou si certains aliments sont interdits, prévenez votre médecin de tout début de constipation. Il pourra vous donner des produits de remplacement, car il faut, pour que vos intestins travaillent normalement, une certaine quantité de matière. C'est la raison d'être de ces nombreux mucilages que l'on trouve dans le commerce. Mais il faut qu'ils soient, tout au moins au départ, choisis par votre médecin, car tous ne sont pas sans danger.

Les purgations, les lavements, ne doivent jamais être entrepris sans avis médical ; leurs mauvaises indications peuvent avoir des conséquences désastreuses.

En conclusion, nous dirons que toute constipation qui ne cède pas au régime, à l'exercice physique, et au traitement par les mucilages paraffinés, doit faire l'objet d'une enquête minutieuse de la part de votre médecin.

Dr P. L.

Un conseil, une analyse, un médicament ?

Le pharmacien met sa science au service
de votre santé.

Les pharmaciens du Valais

Nous rappelons aux personnes âgées qu'à partir de **60 ans révolus**
nous leur accordons sur leurs **livrets de dépôts** un intérêt de **5%**

BANQUE CANTONALE VAUDOISE