

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 4 (1974)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Les conseils du médecin

### **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**

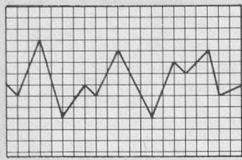
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 04.04.2026

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



## LES CONSEILS DU MEDECIN

### Le printemps est là...

Le corps humain est une machine complexe. Il est doté d'une série de mécanismes de régulation lui permettant de s'adapter aux modifications du milieu dans lequel il vit. Au printemps, les conditions extérieures sont profondément modifiées. Il en résulte des modifications du mécanisme de fonctionnement de ces différents organes. Les glandes endocrines qui fabriquent des hormones présentent à cette époque une augmentation de leur fonctionnement qui permet à l'organisme de mieux s'adapter à ces changements de conditions extérieures.

Il existe à cette période de l'année, d'une manière générale, une sensation de fatigue et de « mélancolie ». Cette sensation doit être prévenue et combattue avant son apparition. Il est conseillé à partir d'un certain âge, de prendre régulièrement à cette époque de l'année quelques médicaments toniques. Il en existe une grande variété chez les pharmaciens, que le médecin de famille pourra ordonner. C'est à cette époque qu'il convient de faire un bilan biologique, c'est-à-dire de faire doser dans le sang certaines constantes: urée, cholestérol, sucre, acide urique. Après l'hiver, l'organisme s'est un peu usé. Tous les organes qui servent à excréter les déchets de l'organisme peuvent être fatigués. Il convient de prescrire un traitement en fonction des résultats de ces examens biologiques.

Il existe fréquemment une petite élévation de l'urée dans le sang qui n'est pas directement due à une fatigue des reins, mais à ce fait qu'en hiver, en général, on ne boit pas assez d'eau: en fin d'hiver existe une hémococoncentration. Il faut toujours veiller à avoir une ration hydrique suffisante surtout à partir d'un certain âge. Il faut boire régulièrement, quelle que soit la température extérieure, de un litre à un litre et demi de liquide par jour, de l'eau minérale ou, mieux, de l'eau du robinet si celle-ci est pure et potable, car les eaux minérales ne sont pas atoxiques; elles ont leurs indications précises. Il n'est pas inutile de faire des cures de tisanes dites dépuratives qui sont un complexe de plantes stimulant les différents organes chargés d'excréter les déchets de l'organisme. Ces petites précautions permettront de passer le cap du changement de saison sans difficulté. Il faut envisager ces changements de saison avec prudence. Il vaut mieux éviter les fatigues excessives: les voyages lointains, les exercices physiques trop importants. Dans la mesure où on peut les prévoir, il vaut mieux ne les entreprendre qu'une fois la saison de printemps bien entamée.

C'est surtout au point de vue cardio-vasculaire et pulmonaire qu'il faut prendre de grandes précautions à ce moment-là. Souvent au début du printemps surviennent des accidents coronariens hâtifs d'infarctus ou de début d'infarctus. Surtout chez les personnes qui ont déjà un passé coronaire malade, il est préférable de faire un bilan électrocardiographique. Ne pas hésiter à consulter son médecin même si l'on a l'habitude d'avoir des petites crises d'angine de poitrine.

Au point de vue pulmonaire, c'est à cette période que se font les poussées de bronchite à répétition, les poussées d'infection sur dilatation des bronches. Il faut donc recommencer les traitements de vaccination préventive, les séances d'aérosol ou de traitement d'assèchement bronchique à chaque changement de saison.

D<sup>r</sup> P. L.

### Le docteur répond

De M. F. Muff, Genève:

*Agé de 74 ans, je ressens en me levant le matin de légers maux de tête accompagnés parfois d'écoeurement. Mon médecin a constaté de l'arthrose dans la colonne vertébrale. Le mal de tête disparaît durant toute la journée et je ne me sens pas gêné dans mes mouvements. Le docteur m'a prescrit des dragées «Tonopan» à prendre en cas de nécessité. Pour lui, il n'y a rien d'autre à faire puisqu'une série de massages a été sans résultat.*

D<sup>r</sup> P. L. – Les symptômes que vous décrivez peuvent être dus à une arthrose de la colonne cervicale. Il se pourrait également qu'il s'agisse du début d'une infection appelée migraine ophtalmique. Si tel était le cas, un traitement composé de gouttes de Dihydroergotamine devrait suffire à enrayer toute évolution de cette infection. Vous devriez poser la question à votre médecin.

De Mme M. Preiswerk, inf. dipl., Lausanne:

*Il est important, je le sais, de surveiller la tension artérielle. Mais qui nous fournira enfin le petit appareil pour mesurer nous-mêmes cette sacrée tension?*

D<sup>r</sup> P. L. – La tension artérielle n'est pas un chiffre absolu et immuable, mais il faut la surveiller. Lorsque vous vous rendez chez votre médecin, vous êtes calme, détendue, peut-être un peu anxieuse. Si le médecin sait vous détendre quand il prend votre tension, le chiffre qu'il trouve est un chiffre de base. Celui-ci ne varie pas d'une manière importante et journalière. C'est en fonction de ce chiffre de base que votre médecin vous recommandera un mode de vie ou une thérapeutique qui empêchera ce chiffre de grimper trop quand, précisément, vous vivez un exercice physique. Il n'est pas souhaitable de savoir à chaque heure de la journée quelle est sa tension artérielle. Par contre, si vous allez régulièrement tous les deux ou trois mois faire vérifier votre chiffre de tension, le médecin pourra surveiller son élévation progressive ou au contraire son maintien à des chiffres normaux.