

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 5 (1975)
Heft: 12

Rubrik: Les conseils du médecin : l'hiver est là

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: 22.02.2026

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



L'hiver est là

La mauvaise saison est un cap difficile à passer pour toutes les personnes du troisième âge. Il faut absolument préparer l'organisme à affronter les brouillards et les frimas de la mauvaise saison.

Lorsqu'il fait froid ou que la température est très humide, l'organisme brûle beaucoup plus de calories que normalement. De même qu'il est nécessaire de se protéger des intempéries en adoptant des vêtements différents en hiver qu'en été, il faut savoir modifier ses habitudes alimentaires en fonction de la température ambiante. Les personnes ayant un bon appareil digestif et un bon appétit, se contenteront simplement d'augmenter leurs

rations alimentaires d'environ un bon tiers par jour. Celles qui ne peuvent pas augmenter leur quantité de nourriture pour des raisons digestives ou autres, devront absolument trouver des aliments à pouvoir calorique supérieur. C'est en hiver qu'il faut savoir manger des plats un peu plus gras, un peu plus riches en sucre, ou en féculents.

En plus des habitudes diététiques et vestimentaires, il existe toute une série de précautions qu'il faut absolument prendre avant les très grands froids. Il semble indispensable que toutes les personnes du troisième âge se fassent vacciner contre la grippe avant l'hiver. Evidemment, les personnes présentant des intolérances aux vaccinations devront éviter de telles injections. Cependant, il faut reconnaître que ces contre-indications sont relativement rares. Cependant, ces individus, allergiques aux vaccinations habituelles, pourraient très utilement se servir des vaccinations homéopathiques qui leur permettraient d'avoir une protection contre les infections de l'hiver sans avoir les inconvénients des vaccinations mal supportées.

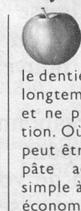
Les individus présentant une fragilité particulière du système broncho-vasculaire, auraient sûrement avantage, en dehors de la vaccination grip-

pale, de se faire vacciner par des vaccins antimicrobiens polyvalents dont le type est le vaccin CCB, dont il faut faire une douzaine d'injections avant les grandes périodes épidémiques. Cette précaution, associée à la prise de cures discontinues d'antibiotiques à actions spécifiquement à prédominance pulmonaire, les mettraient à l'abri des épisodes infectieux graves de l'hiver. Toutes ces précautions doivent évidemment être effectuées sous surveillance médicale par le médecin traitant, qui jugera quel est le moyen le plus adapté à chaque individu pour l'aider à passer ce cap. Cela peut être l'occasion de faire vérifier les constants biologiques (urée, sucre, acide urique) des sujets pour contrôler le bon fonctionnement de tous les systèmes.

Il semble intéressant de noter que les vaccinations habituelles contre la grippe et les infections pulmonaires ne sont pas incompatibles avec les vaccinations et la thérapeutique homéopathiques. Il suffit d'encadrer la vaccination allopathique par 8 jours avant et 8 jours après d'une thérapeutique homéopathique à base de sulfur, thuya et silicea. Les immunités ainsi obtenues semblent encore plus efficaces qu'avec chacun des moyens isolés.

Dr P. L.

Pourquoi les porteurs de dentiers utilisent toujours plus la pâte adhésive CALOX:



Les porteurs de dentiers sont d'un même avis: grâce à CALOX, le dentier adhère mieux et plus longtemps, n'incommode pas et ne provoque aucune irritation. Où que l'on aille, CALOX peut être emporté avec soi. La pâte adhésive CALOX est simple à l'usage et d'un emploi économique.

Nous de CALOX sommes conscients des problèmes propres aux porteurs de dentiers: notre pâte adhésive CALOX vous procure un maximum de sécurité. Offrez à vos troisièmes dents un produit adhésif de bonne qualité: l'agréable pâte adhésive CALOX, dans son tube hygiénique.

La pâte adhésive CALOX tient ce qu'elle promet.



En vente en pharmacies et drogueries.

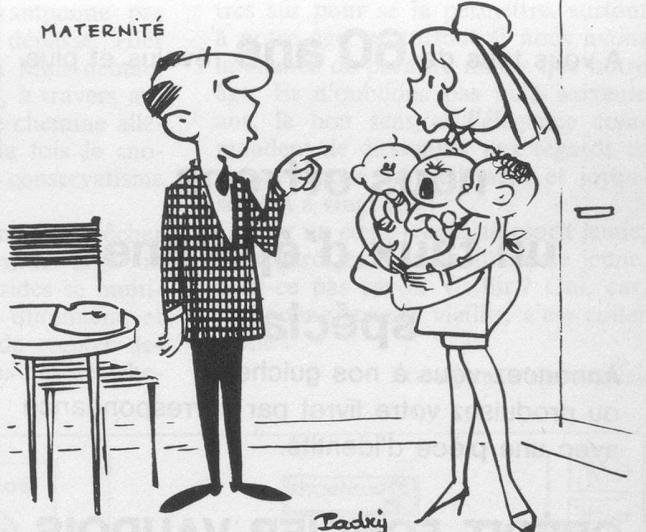
VENEZ
NOUS VOIR

VOUS SEREZ
GENTIMENT
REÇUS

LES OPTICIENS IRIS

3, rue Mauborget (Bel-Air) — Tél. 021/22 99 47
LAUSANNE

MATERNITÉ



— C'est pour moi tous les trois, ou c'est pour choisir ? (Dessin de Padry-Cosmopress)



MONTREUX, paradis des promenades d'automne et d'hiver au climat si doux. Séjours de courte et longue durée

Hôtel Riant-Château, Territet
Tél. 021/61 42 08

1 semaine Fr. 250.—
tout compris
pension complète
Arrangements bén. AVS
Bien chauffé

Prospectus sur demande