

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 7 (1977)  
**Heft:** 11

**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:** 15.01.2026

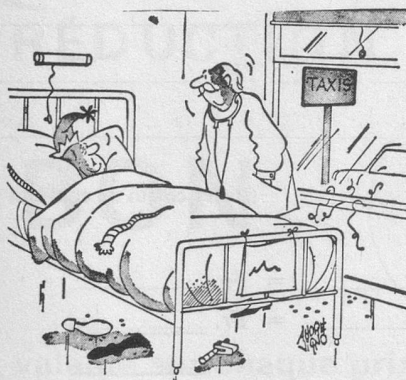
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



— D'après mes observations personnelles, je puis vous affirmer que les réflexes de votre mari sont en très net progrès ! (Dessin de Mofrey-Cosmopress)



— Jusqu'au moment où l'assurance lui a dit qu'elle paierait tous les frais, vous ne pouvez pas savoir comme mon mari était désolé de vous avoir blessé au cours de cette partie de chasse ! (Dessin de Vigno-Cosmopress)



— Ah ! docteur bonjour ! Vous savez, j'ai très mal dormi la nuit dernière ! (Dessin de Vigno-Cosmopress)



## LES CONSEILS DU MEDECIN

### La cause d'un asthme peut se nicher dans le lit...

**Les réactions asthmatiques à la poussière domestique ne sont pas rares. Mais on a reconnu que la cause est souvent un des éléments de la poussière : les débris et excréments d'une mite. Il est facile d'éliminer ce parasite qui trouve dans les matelas des conditions idéales de vie.**

La poussière domestique est un mélange de nombreuses substances qui sont transformées ou détruites par des bactéries et des moisissures. On y trouve des desquamations d'hommes et d'animaux, des débris d'insectes, des poils, des cheveux, des tissus, des fibres, des particules de rembourrages, et tout ce qu'apportent chaque jour dans les logements nos souliers, ou qui y entre par la fenêtre. L'asthmatique peut être sensibilisé à l'un de ces produits. Mais l'asthme n'est d'habitude pas déclenché par la simple poussière, c'est ce qu'on vient d'établir : les débris et excréments d'une espèce de mite représentent le produit sensibilisant dans la poussière domestique.

Cette mite trouve des conditions idéales de vie dans le matelas. Le dor-

meur lui fournit la nuit l'humidité et la chaleur nécessaire à sa survie, elle peut se nourrir des desquamations de peau humaine.

#### Mettez vos matelas au soleil !

L'habitat de ce parasite peut être facilement détruit. Il faut exposer souvent les matelas au soleil, les nettoyer de temps en temps à l'aspirateur. Les draps et les couvertures devraient être changés fréquemment quand le ménage comprend un asthmatique sensible à la poussière domestique. En outre, il est possible de recouvrir le matelas d'une housse de plastique ou de caoutchouc, pour éviter que l'asthmatique respire la nuit de la poussière contaminée par des mites.

Les matelas de mousse de caoutchouc sont utiles, car ils n'offrent pas un habitat favorable aux mites et sont faciles à nettoyer. Les procédés chimiques permettent également d'éliminer les mites et les autres parasites de même type.

ASTP

### Boissons alcooliques et tension artérielle

Une étude conduite en Californie pendant plus de quatre ans a vérifié la supposition selon laquelle une consommation régulière d'alcool provoque une élévation de la tension artérielle. Dans son rapport, présenté à l'occasion de l'assemblée annuelle de la American Heart Association, le Dr Arthur L. Klatsky du Kaiser Permanente Medical Center à Oakland, Californie, fait état de nombreuses constatations à l'appui de cette thèse. Pendant quatre ans, il a procédé à l'enregistrement de la tension artérielle de patients qui venaient se faire contrôler une fois par an. Le groupe de patients se composait d'hommes et

de femmes appartenant à toutes les classes d'âge entre 15 et 80 ans.

Cette étude montre clairement qu'une consommation importante d'alcool — trois consommations journalières ou plus — provoque une nette élévation de la tension artérielle. Le rapport entre la tension élevée et la consommation d'alcool est indépendant d'autres facteurs tels que l'âge, le sexe, le groupe sanguin, le fait de fumer ou de boire du café.

Aux facteurs de risques connus, tels que l'embonpoint et le stress, il nous faut donc désormais ajouter la consommation régulière d'alcool comme l'une des causes de tension élevée. ISPA