

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 15 (1985)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Conseils médicaux : précautions à prendre en hiver

### **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:** 20.02.2026

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

## Conseils médicaux



# Précautions à prendre en hiver

L'organisme humain supporte mal les températures extrêmes, et particulièrement la personne âgée tolère mal le grand froid ou la grande chaleur. Elle est sensible au froid parce que son organisme a plus de difficultés à se réchauffer par rapport à la température extérieure. En outre, pour certaines d'entre elles, la graisse sous-cutanée a fondu. De ce fait, il lui manque cette protection contre la déperdition calorifique. D'autre part, ses muqueuses, qu'il s'agisse de la gorge, du pharynx ou des bronches, sont plus fragiles. De ce fait, elle est alors plus exposée aux infections et aux inflammations de toutes sortes qui peuvent survenir pendant l'hiver qui est, d'après la défi-

nition du Larousse, la plus froide des quatre saisons, la plus humide aussi. Quelles précautions faut-il prendre? Il y a bien évidemment le problème du chauffage; il faut veiller à ce que l'appartement bénéficie d'une température supportable afin que l'individu se sente à l'aise. Il ne doit ressentir ni le froid, ni une chaleur excessive. Surchauffer l'appartement pendant l'hiver est mauvais, car la différence de température, lorsque la personne sort de chez elle, est particulièrement ressentie; le passage brutal du chaud au froid est mauvais. Il en est de même pour l'habillement; il faudra s'habiller intelligemment pour ne pas ressentir le froid. S'habiller trop chaudement n'est pas sain non plus, car la transpiration mise en contact avec le froid de l'extérieur n'est pas bonne. Lorsqu'on est âgé, tout est affaire de mesure sans excès. Il n'est pas bon de conserver une source de chaleur dans son lit pendant la nuit à l'aide d'une bouillotte; car le contact direct avec les pieds peut entraîner une plaie ou une brûlure qui guérira mal, surtout si la personne concernée souffre de troubles circulatoires. Alors, les plaies se refermeront mal ou pas du tout. Donc, si l'on a froid aux pieds pendant la nuit, il est préférable de porter des chaussons au lieu de s'appliquer directement une bouillotte.

Les bronches étant particulièrement sensibles aux infections, au 3<sup>e</sup> et au 4<sup>e</sup> âges, il est souhaitable de se faire vacciner contre la grippe. Néanmoins, cette mesure a un certain nombre de contre-indications, et ce n'est qu'avec l'accord de son médecin-traitant qu'il faudra s'y soumettre.

Docteur X.

## BIBLIOGRAPHIE

Daniel Wermus

### L'Expérimentation animale en Suisse

Editions Payot, Lausanne

Traiter l'animal en tant qu'objet, matière à expérimentation, c'est rompre ce pacte fondé sur le respect de la vie: elle est aussi précieuse pour lui que pour nous. Le torturer au nom du salut de l'homme, c'est sombrer dans le spécisme qui n'est qu'une variante du racisme. Les statistiques parlent d'elles-mêmes: à chaque seconde, nuit et jour, au moins vingt animaux sont sacrifiés sur l'autel de la science. C'est un véritable holocauste. De quel droit l'homme se situe-t-il au-dessus des autres espèces? Daniel Wermus a mené une enquête aussi objective que détaillée. Il traite du cas de la Suisse dont l'importance de l'industrie pharmaceutique est mondialement connue. Puisse ce livre encourager la réflexion dans tous les pays concernés. (144 pages, Fr. 19.—) (Extrait de la préface du prince Sadruddin Aga Khan).

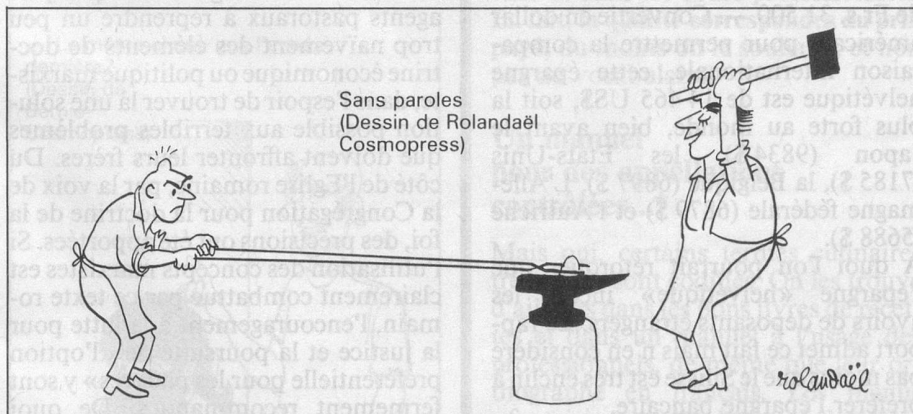
Jean-Jacques Dessoulavy

### Les Divertissements de Matix

Editions Delta et Spes

Avec cet ouvrage, il s'agit de se divertir en s'exerçant au raisonnement mathématique juste et à l'expression correcte. A parcourir ces divertissements, on se prend au jeu de situations particulières, de recherches intéressantes qui intriguent et amusent. L'illustration de l'ouvrage, réalisée avec talent par J.-F. Jaquier, en ponctue les pages et permet de visualiser les données des divertissements. Rassurons les adultes anxieux de se trouver confrontés à la nécessité d'expliquer les réponses aux «colles» de Matix: ils trouveront dans ce livre toutes les solutions clairement expliquées. L'auteur est un méthodologue genevois de l'enseignement de la mathématique, aujourd'hui à la retraite.

Sans paroles  
(Dessin de Rolandaël  
Cosmopress)



**fortes**  
**Contre les douleurs**

prenez donc: **Le Baume du Tigre**  
rhumatisme, arthritisme, névralgie, migraine, goutte, douleurs aux disques vertébraux, sciaticque, lumbago, blessures dues au sport, toux, rhume, bronchites.  
En vente dans les pharmacies et drogueries sous forme de pommade ou d'huile.

