

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 16 (1986)
Heft: 6

Rubrik: Dernières nouvelles médicales

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

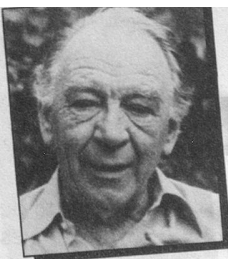
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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



JEAN V-MANEVY

L'horloge humaine...

...serait «remontée» par la glande pinéale, l'épiphyse, petite formation nerveuse située au cœur du cerveau. Des chercheurs allemands et américains ont découvert qu'elle est reliée «par des sortes de nerfs à d'autres régions du corps, ce qui expliquerait le fonctionnement de notre horloge biologique». Le docteur David Klein, pédiatre et neurologue aux célèbres Instituts nationaux de santé (Bethesda près de Washington), explique: «Sensible à la lumière, la glande pinéale est en liaison avec la rétine dont elle reçoit des informations lumineuses. En fonction de la quantité de lumière qu'elle reçoit, la glande pinéale sécrète des doses plus ou moins importantes d'hormones». La glande pinéale envoie ainsi des instructions aux zones du cerveau où se déterminent l'humeur, le sommeil et le comportement. Cette découverte, selon le docteur Klein, «pourrait contribuer à expliquer certains troubles tels que la mélancolie (3 à 5% des cas de dépression) qui survient l'hiver, quand les jours raccourcissent, et disparaît à mesure qu'ils rallongent».

La Havane contre le «Havane»

Cuba, où Christophe Colomb découvrit en 1492, dans la région de Baracoa, l'herbe à fumer, pays des célèbres

Havane, est également le troisième consommateur de tabac dans le monde, après Chypre et la Grèce, avec 2857 cigarettes par habitant (10 millions) et par an. Soixante pour cent des Cubains et 30% des Cubaines sont des fumeurs. Comme Fidel Castro, fumeur invétéré du célèbre «Cohiba», le meilleur Havane. Mais lui vient de donner le bon exemple: «Je cesse de fumer», a-t-il annoncé à la télévision.

Les rouquins plus vite chauves...

... que les blonds ou les bruns, selon le magazine «Cosmétologie médicale» de Hambourg en RFA. Les roux n'ont en effet que 80 000 cheveux alors que les blonds et les bruns en comptent 140 000. La chute des cheveux, toujours selon cette revue serait due au dérèglement de la glande thyroïde, au manque de vitamine et de fer ainsi qu'au stress.

Un bègue «professeur d'élocution»

Ivan Impoco, 30 ans, bégayait depuis l'âge de 10 ans lorsqu'il décida, au cours de l'été 1983, de vaincre seul son «angoisse syllabique» en concentrant toute son énergie psychique et musculaire sur le débit de sa voix. Parvenu à une élocution remarquable, il fonda à Lille, en mai 1985, l'Institut français pour les bègues (IFB) avec Frédéric Charlet, un camarade de faculté bègue lui aussi, qu'il guérit avant d'en faire son associé. Les deux hommes, qui ont mis au point une technique de communication, affirment mettre fin, en

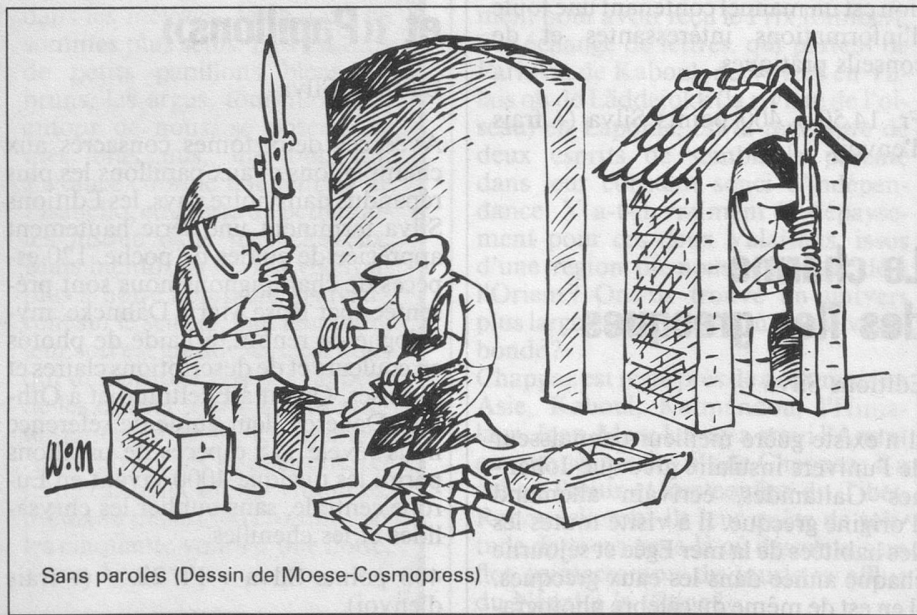
une semaine, au bégaiement de tout adolescent ou adulte «ayant suffisamment de force morale pour vaincre le mal». Le stage est de 7 jours et 7 heures par jour: «le malade est déconditionné, puis reconditionné». Le coût du stage varie entre 2500 et 3900 fr. français. Cinq cent mille bègues sont dénombrés en France, et dix-sept millions dans le monde. Un bègue célèbre: Louis Jovet. C'est en combattant son «angoisse syllabique», qu'il s'est donné l'élocution qui fit son succès.

Brûler 2000 calories par semaine...

... allonge la vie, révèle une enquête de l'Ecole de Médecine de la Stanford University et de l'Ecole de Santé publique de Harvard, publiée par le «New England Journal of Medicine». Pendant seize ans, l'équipe de chercheurs a étudié 16 936 anciens étudiants de Harvard âgés de 35 à 74 ans. Ils ont découvert que ceux qui brûlaient 2000 calories par semaine présentaient un taux de mortalité 28% moins élevé que les hommes moins actifs. Ils précisent: monter 70 marches brûle 28 calories, un exercice léger en brûle 5 à la minute et un exercice vigoureux 10. Les risques de décès des hommes actifs sont réduits de moitié par rapport aux sédentaires.

L'ostéoporose...

... risque majeur de la ménopause, guette une femme sur quatre après cinquante ans. Maladie osseuse qui évolue silencieusement pendant une dizaine d'années, elle se manifeste finalement par un tassement des vertèbres, une diminution de la taille, et des fractures. Elle est liée à une diminution des hormones produites par les ovaires, les œstrogènes. Difficile à traiter du fait de son évolution silencieuse, il est aujourd'hui possible de la prévenir par l'administration d'hormones dès que les ovaires n'en produisent plus. L'ostéoporose touche 80% des femmes contre 20% seulement des hommes. Certains facteurs génétiques sont aggravés par le manque de calcium (fromage), de vitamine D (beurre) et d'exercice physique. Quant au tabac et à l'alcool ainsi qu'un traitement prolongé à la cortisone, ils sont autant de facteurs aggravants. Mais «après 30 années d'existence de la pilule, il est dorénavant possible de prescrire des œstrogènes naturels en toute sécurité et de veiller aux contre-indications», déclare un gynécologue parisien, le



Sans paroles (Dessin de Moese-Cosmopress)

docteur Rozenbaum, secrétaire général de l'Association pour l'étude de la ménopause.

Attention à la musique !

Lente, dans les supermarchés, elle vous fait ralentir et acheter davantage, mettent en garde les psychologues américains. Ils dénoncent également les restaurateurs qui encouragent leurs clients à avaler plus vite en leur jouant de la musique rapide.

Sucreries sans risque pour les dents

Les Finlandais ont découvert les qualités d'un édulcorant appelé xylitol, substance de la famille des sucres-alcool, que l'on trouve dans certains fruits et légumes (reines-claude, fraises, framboises, carottes, endives, choux, etc...) et qui peut être produite industriellement à partir d'écorce de bouleaux, rafles de maïs ou paille. «Le xylitol est le premier édulcorant qui, tout en ayant le même goût et le même pouvoir calorique que le sucre, ne provoque par la formation d'acide permettant aux bactéries de s'attaquer à l'émail dentaire», précise le professeur Nadine Forest, doyen de la faculté de chirurgie dentaire de Paris VII. Deux études menées sur des enfants en Polynésie française, de 1981 à 1984, et en Hongrie, «démontrent le rôle préventif du xylitol, puisque les enfants à qui l'on a donné 20 gr de confiseries au xylitol par jour (sans changer par ailleurs leur alimentation) ont eu 40% de caries en moins que ceux qui se sont contentés de se brosser régulièrement les dents avec un dentifrice au fluor», indique le professeur Kandelman de l'université de Montréal. Une loi de 1902 protège encore l'industrie sucrière en France et interdit le remplacement du saccharose dans les produits alimentaires. Mais la démonstration (sur l'animal comme sur l'homme) de l'inocuité totale du xylitol, utilisé dans un premier temps par les diabétiques, a amené 28 pays, dont la Suisse, la Grande-Bretagne, la RFA, les pays scandinaves, à l'introduire dans l'alimentation.

J.-V.M.

Le temps des vacances

Conseils contre le mal de voyage

Le mal de voyage appartient aux affections appelées cinétoses. Il survient le plus fortement lors de voyages en bateau et en auto, plus rarement en avion et exceptionnellement seulement en train. Le facteur déclenchant est constitué par les variations d'accélération du moyen de transport concerné. Les manifestations les plus marquées surviennent lors de longs voyages en mer par gros temps. Parmi les mouvements du bateau, on distingue le roulis (balancement autour de l'axe longitudinal du bateau par effet latéral des vagues), le tangage (mouvement autour de l'axe transversal causé par les vagues survenant de l'avant) et la combinaison de ces deux mouvements. Cette dernière provoque les troubles les plus prononcés. De longues vagues sont plus désagréables que de courtes qui se suivent de près.

Le mal de voyage est provoqué par l'excitation de l'organe de l'équilibre situé dans l'oreille interne, qui est relié au centre du vomissement dans le cerveau. Nausées et vomissements, les signes typiques du mal de voyage, proviennent donc du cerveau, sans qu'il existe des dérangements du tractus digestif. Normalement, le vomissement constitue un important réflexe de protection. Il sert à expulser de l'estomac des substances non digérées ou indigestes (alimentation surabondante ou trop grasse, produits fermentés ou décomposés, substance nuisible ou toxique). Lors du mal de voyage, cette fonction sinon importante n'est pas seulement inutile et très désagréable, mais encore nuisible. Lors de vomissements itératifs, le corps perd de l'eau et des sels minéraux importants qui ne peuvent être remplacés durant cette période par l'alimentation ni la bois-

son. Il peut s'ensuivre de sérieux dérangements de l'équilibre hydro-électrolytique. Il est donc utile de prévenir le mal de voyage par des mesures appropriées. On peut recommander à cet effet:

1. L'air frais
2. Lors de voyages en bateau, se maintenir le plus près possible de l'axe longitudinal et transversal, c'est-à-dire environ au milieu du bateau.
3. Mise à contribution la plus intense possible de l'attention (par ex. par des jeux d'adresse ou de patience, la lecture, le chant, etc.)

Un estomac totalement vide favorise l'apparition du mal de voyage aussi bien qu'un estomac surchargé ou surexcité. L'angoisse et la crispation, les mauvaises odeurs (vapeurs grasses, odeurs de cuisine) et la contemplation de passagers déjà malades agissent aussi défavorablement. Les premiers signes de l'affection sont: fatigue, désintérêt, pâleur et sueurs froides. Suivent généralement malaise, nausées, salivation, renvois et vomissements. Il est aujourd'hui prouvé que toute personne avec un organe de l'équilibre intact peut souffrir du mal de voyage lorsque les stimulations sont assez fortes. Exactement comme en bateau, des accélérations surviennent en auto, en avion ou en train, qui correspondent au tangage ou au roulis du bateau. En auto, ce sont les dénivellations et les courbes de la route, en avion les trous d'air et les ascendances qui provoquent le mal de voyage. Afin de prévenir ces phénomènes, il existe un grand nombre de médicaments sur le marché qui contiennent surtout des substances du groupe des antihistaminiques. Ils ont le désavantage de produire souvent une somnolence et une baisse de capacité de réaction. On peut obtenir en pharmacie ou en droguerie un médicament appelé ZINTONA® produit à partir de la racine du gingembre et dénué de tels effets secondaires indésirables. Dans un test comparatif, ce produit à base de plantes s'est révélé supérieur à la substance très utilisée jusqu'à aujourd'hui, le dimenhydrinate.

fortes
Contre les douleurs

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

