

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 17 (1987)
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: 22.01.2026

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



JEAN V-MANEVY

DERNIÈRES NOUVELLES MÉDICALES

Monopoly pour diabétiques

Ce jeu de société appelé «Countdown», lancé par la British Diabetic Association, permet à toute une famille d'apprendre par cœur la teneur de certains aliments en hydrates de carbone et calories, tout en aidant les diabétiques à se conformer à leur régime. Un grand carton représente un supermarché dont les produits figurent sur des cartes que l'on pose sur des cases. Les dés lancés permettent de se déplacer dans n'importe quelle direction pour se procurer les aliments nécessaires à la préparation des repas recommandés: une façon simple et amusante d'assimiler les principes de base d'une alimentation saine. Au dos des cartes de couleur rouge, orange ou verte figurent le poids, le contenu en hydrates de carbone et la valeur calorique de l'aliment choisi. Les trois couleurs des feux de signalisation routière indiquent la quantité et la fréquence de consommation recommandées. Les récompenses vont aux joueurs qui ont su choisir une nourriture appropriée; les amendes, à ceux qui ont fait un mauvais choix ou se sont trompés dans leurs calculs. Le gagnant est le premier à quitter le supermarché. Selon le service de presse de l'Ambassade de Grande-Bretagne, l'emploi du rouge, orange et vert est de plus en plus utilisé dans les cantines des écoles britanniques pour inculquer, dès le plus jeune âge, de bonnes habitudes diététiques.

Les petits oubliés...

...peuvent devenir grands ennuis. S'ils se répètent trop souvent, ils risquent d'annoncer le syndrome d'Alzheimer. Quelque 3 millions d'Américains touchés et certainement autant d'Européens. Dans bon nombre de cas, il s'agit d'une affaire familiale, donc héritaire, donc génétique. Une partie du mystère qui entourait l'Alzheimer vient d'être levée grâce à une enquête internationale entreprise aux Etats-Unis, en Grande-Bretagne et en Allemagne. Menées par le Dr James Gusella, les investigations ont porté sur 145 personnes issues de 4 familles (allemande, russe, anglaise et italienne) et ont remonté le temps jusqu'à la huitième génération. Au bout de deux ans, le

Dr Gusella a pu annoncer une importante découverte: l'existence d'un «marqueur génétique», un gène défectueux situé sur le chromosome 21 (celui du mongolisme). Ce gène, associé à une «protéine amyloïde», s'il se révèle être à l'origine de la maladie d'Alzheimer, pourrait être manipulé par génie génétique. Ce qui représenterait un pas décisif vers de très grands âges sains de corps et d'esprit.

Gériatrie spatiale

John H. Glenn Jr., le premier cosmonaute américain (février 1962), est prêt à effectuer un nouveau vol spatial: «J'ai déjà demandé à la NASA de ne pas oublier que je suis le premier sur la file d'attente lorsqu'on entreprendra là-haut des études gériatriques.» Ancien pilote de combat dans les marines, Glenn, 65 ans, est aujourd'hui sénateur de l'Ohio.

Le stress...

...expose à toutes les maladies en affaiblissant les défenses immunitaires. Mais il est également bénéfique lorsqu'on décide de lui tenir tête, lorsqu'on se rend compte qu'il peut servir autant que desservir. Le trac (un stress) permet au sportif, au comédien de se surpasser. Il est pour eux un véritable stimulant. Selon des chercheurs de la Duke University de Durham (Ohio), «l'antistress s'apprend». Pour cela il faut: a) se débarrasser des gestes et choses inutiles; b) mieux gérer le temps; c) exprimer ses émotions; d) décharger son énergie; e) adopter une meilleure hygiène de vie. Et surtout, de temps en temps, se faire plaisir.

Du muscle à la place du cœur

Une pompe cardiaque naturelle, fabriquée avec un muscle du patient lui-même, pourrait venir en aide à des milliers de cardiaques en attente d'une transplantation. Et au moindre coût. Le Dr Larry Stephenson de l'Université de Pennsylvanie, aux Etats-Unis, en collaboration avec des chercheurs suédois et britanniques, a testé cette technique sur des animaux de laboratoire. Un chien a vécu trois mois avec une telle pompe cardiaque auxiliaire fabriquée avec son propre muscle dorsal. Mais, comme cela se serait produit avec d'autres techniques, il a succombé à une mauvaise irrigation de ses reins. Selon l'agence de presse Reuter, la clef de cette technique est le condi-

tionnement d'un muscle (dos ou autres parties du corps) afin qu'il fonctionne comme le muscle cardiaque. L'expérience devrait être tentée chez l'homme au cours des années qui viennent.

«Mieux qu'un beau rêve»...

...dit l'OMS en révélant une nouvelle méthode de diagnostic faisant appel à «un antigène de synthèse chimique qui permet une détection simple et précoce d'une infection par le bacille de la lèpre avant l'apparition de tout symptôme extérieur». Associé à une thérapie par plusieurs médicaments et au progrès du développement de vaccins, cette nouvelle méthode de diagnostic pourrait permettre d'effacer la lèpre de la surface de la terre.

Le secret du bon sommeil...

...révélé par deux généralistes du Mans: a) augmenter l'activité physique dans la journée et rencontrer d'autres personnes pour stimuler les cellules du cerveau; b) ne faire qu'une sieste d'une heure environ, à équidistance du réveil et coucher; c) prendre une tisane chaude, le soir, pour favoriser l'endorfissement. Et si le réveil a lieu «trop tôt», vers 5-6 h, ne pas hésiter à entamer la journée. La nuit suivante n'en sera que meilleure. Et ne demander un hypnotique au médecin qu'en cas de réel besoin, disent ces deux médecins.

Grandeur et décadence du calcium

Minéral miracle du moment aux Etats-Unis, le calcium est là-bas ajouté à tout ce qui se mange, et s'achète encore en supplément sous forme de pilules, de liquides ou même d'aérosols. Cet engouement est dû à la croyance (renforcée par la publicité) que le calcium peut prévenir l'ostéoporose, une fragilité osseuse qui atteint une femme sur deux et un homme sur quatre. Le magazine «Time» rappelle qu'en 1984 les chercheurs des National Institutes of Health conseillèrent aux Américains d'augmenter leur consommation quotidienne de calcium (1000 à 1500 mg). Aujourd'hui, l'enthousiasme est retombé. «Le calcium n'est pas la panacée contre l'ostéoporose», dit le Dr William Peck de l'Université de Washington. Selon lui, le rôle du calcium dans la formation des os est encore mal connu. Le corps

jeune absorbe facilement le calcium pour fabriquer des os plus gros et plus solides; après 35 ans, le processus s'inverse et le sang, qui a besoin de calcium pour d'autres organes, commence à le soutirer aux os qui s'affaiblissent. Les femmes, qui ont des os plus petits et moins denses que les hommes, sont particulièrement touchées. Chez elles, la ménopause accélère encore la dégénérescence des os. L'ostéo-

porose est une forme extrême de ce processus naturel. Réunis récemment à Bethesda, les spécialistes américains de l'ostéoporose affirment: un surplus de calcium a peu ou pas d'effet sur le ralentissement de la dégénérescence osseuse, même à l'énorme dose de 3000 mg par jour. «L'ostéoporose est une question de style de vie», soutient le Dr Robert Heaney de l'Université Creighton d'Omaha. «C'est une erreur

d'encourager les gens à croire qu'on peut corriger de mauvaises habitudes avec une pilule. Si je reste assis toute la journée, ne marche pas pour me rendre à mon travail, ne porte pas de paquets ou ne jardine pas pendant le week-end, je vais perdre de mes os. Vous pouvez me donner tout le calcium du monde, cela ne s'arrêtera pas.»

J.V.M.

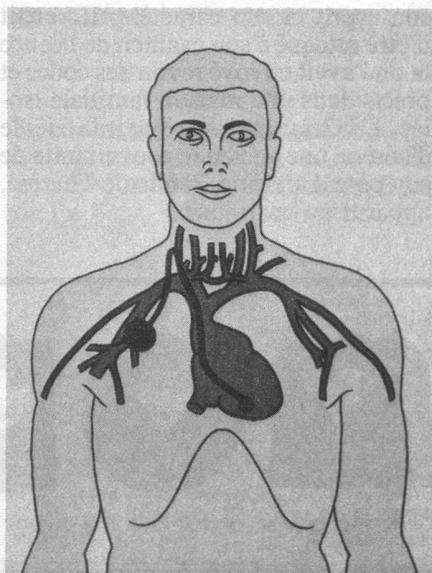
Brochure d'information pour patients porteurs de pacemakers

La Fondation suisse de cardiologie publie une série de brochures pour l'information des malades souffrant d'affections cardiaques. La seconde brochure de cette série vient de paraître; elle répond aux nombreuses questions que se posent les patients porteurs d'un pacemaker et vise à approfondir les explications qu'ils reçoivent du médecin.

En Suisse, près de 6 000 patients (1 500 de plus par année) portent un pacemaker. Depuis la première implantation de cet appareil en 1958, la technique des pacemakers s'est consi-

dérablement améliorée et le grand choix de modèles permet au médecin une adaptation optimale aux besoins individuels du patient. On peut dire aujourd'hui que le pacemaker est de la catégorie des appareils dotés des plus hautes normes de sécurité et de fiabilité. L'implantation s'effectue également sans problèmes: le patient ne subit qu'une légère intervention chirurgicale, la plupart du temps sous anesthésie locale.

Cependant, le porteur du pacemaker ou le patient auquel on recommande cette solution se trouve d'ordinaire désespéré et inquiet. Des lacunes



d'information, notamment sur le fonctionnement de l'appareil, sa durée, les contrôles médicaux et le comportement adéquat à adopter, conduisent parfois à des états d'angoisse le plus souvent infondés. La brochure consacrée au pacemaker donne des réponses claires et intelligibles aux nombreuses questions qui tourmentent les patients concernés et leurs proches. Ladite brochure, tout comme le premier cahier de cette série consacré à la «chirurgie valvulaire», peut être obtenue en trois langues et gratuitement auprès de la Fondation suisse de cardiologie, Case postale 176, 3000 Berne 15. Veuillez joindre à votre commande une enveloppe de format C5 affranchie et libellée à votre nom.



Spalt supprime les maux de tête.

Spalt, le composé du Prof. Dr. med. Much, est en vente en pharmacies et drogueries.

Distribué par: Prof. Dr. med. Much AG, 8952 Schlieren ZH



Vite.